林世榮遺技

鐵綫拳



朱愚齋著

林世榮遺技

鐵綫拳



朱愚齋著

實售七十元



鐵綫拳

編著者：朱　愚　齋

發行人：林　秀　英

出版者：華　聯　出　版　社

臺北郵政信號 7—10 號

郵政劃撥儲金戶 3765 號

總經銷：啓源書局有限公司

地址：臺北市忠孝西路一段 69 號

郵撥：15527　電話：3142104

臺北總經銷：文笙書局

臺北市重慶南路一段 69 號

登記證局版台業字 0971 號

中華民國六十九年九月出版

先師林世榮先生史畧

先師林世榮粵之南海平洲人也幼聰慧重言諾而性好學慷慨有大志故其祖器重之嘗語林曰汝天資聰敏有造之材也但今國事日非瘡痍滿目有之士欲盡匹夫之責非習技擊之術不可於是以歷代秘傳之拳法授之林君習既有年仍不敢自信乃投身於胡金屋處爲弟子又習數年斯時也年已稍長迫於生活問題不得已傭於屠店中惟林君抱負不凡不忘故業蓋其腦海中有所感激也時當滿清末年民不聊生君淸夜自思嘗拊膺太息曰大丈夫處世不能盡己之天職何以生爲於是棄屠業負笈千里訪友尋師冀增益其所不能以貢獻於社會無何覓蒙北省康拳師青盼時康乃廣東候補道員亦迫於生計問題故亦授徒敎技繼而盡康所能別康他去時又有鐘雄山者亦一代名師也又從之數載繼又投身於劉軍門永福陳軍門太君及水師提督吳全美之敎練官黃飛熊門下爲弟子從

之二十餘載始別師而設館授徒於廣州一時從之者頗衆考諸當日廣州市中當推林君爲巨擘雖然技擊之道摻之最難苟或一技負有微名則爲他人所妬視必思創敗之而始快噫此乃中華武士之特性故自殘同種之悲劇時有所聞殊令有心人搖首太息也無何有光頭某者亦粤中之名師也耳聞林名日噪嫉之思敗林使無愈於己者乃作不速之客突進林館中時林方課技光頭竟曰何物狂徒竟敢目無餘子欲在廣州設館授徒者非一較身手不可林再三婉却光頭則再三威迫之林不得已始與角藝甫一交手則光頭倒地尋丈之外事後林抱歉不已而光頭某亦輸誠折服反率其徒受業於林旣而復有范某其人者亦拳師也惟持材肆虐舉凡廣州初設館者莫不受創被驅而去自是以來廣州市上之拳師爲所敗者不知凡幾故名反日張彼之目中無人者皆由是也一日尋林挑釁甫進館中卽厲聲呼曰乳臭兒亦欲學人設館耶苟人人如是則吾之少林妙術不幾爲世所輕乎宿聞汝善用雙刄能爲余一試之乎否則散館他去毋立足於廣州林聞言笑曰僕雖愚拙豈畏人者耶倘公不以余爲不肖而教訓之幸也但勿以兵刄相見恐危及旁觀意良不

忍我惟握二柴與公一較或不至有辱長者之命茂聞言哮吼如虎持棍挺身向林猛擊狀至凶暴不一時體已被傷血涔涔下急棄棍負痛遁遂斂抑時身負重傷往叩林師黃飛熊家求葯其師笑曰林說不愧爲我門徒也乃出葯爲之治且深贊林有涵養之學焉一日天氣清明林隨師海幢寺之遊時寺中有名鐵頭和尙者精技擊勇力絕倫時適方丈因事不暇彼乃合十迎客入座寒暄已畢繼談武術彼笑曰學技之難必須耐勞苟如是進行成功必摻左劵即衲之初練頭顱也始由吾師以石臼將吾身倒椿之以資鍛鍊久之吾請於師曰吾或可否如鉄者乎師笑曰有何不可第恐汝畏苦耳乃用石碎于臼中復將吾首椿之無時也己既而復請於師曰吾首雖非如鉄然亦非他人之首可比至此尙須再練否師曰未已左乃以鉄片碎實於其間椿之如是者久之故至今無論以何物擊衲衲以頭禦之無或有傷也設衲以頭撞敵無有能禦之者一日早膳而食未飽乃往厨取飯皮而食爲一僧所拒時衲饑火中燒竝起衝突他以飯鏟擊吾頭卜卜有聲如擊木魚然顧吾首無傷也言時頗有矜色旋笑曰二居士拳師也能否與衲一試身手以爲山門生色師遂命林與博並

戒勿用殺手法林諾之騰身進僧以頭撞林林則以虎鶴雙形之月影手脚破之竟仆尋丈之外林趨扶起長揖謝罷僧亦合十贊羨時林有徒孔紀南適其鄉演劇邀林往觀林於是偕二三知己至厲目焉惟返寓時人皆乘馬斯時也阡陌縱横一望無際時馬蹄得得人意揚揚所過處乃小龍督姓地方有農人及無賴數輩睹林等衣裳楚楚以爲貴介公子乃横竿挑水而過使馬不得進以爲取笑之資林不與較乃下馬繞道避之而彼等又揑稱損害其田禾群索償值林至此仍隱忍之惟其徒睹此忍無可忍疾聲曰豈有如此挑水而過此小路者乎無賴挺竿進擊徒亦忿然決鬥戰鬥方酣而無賴之赴援者多至數十林不得已參加戰爭彼雖數十人已如風吹敗葉矣此又一事也惟林君之軼事頗繁多至不能盡錄至樂善戲院一役久爲吾人所悉其眞相著者不敏敬爲讀者詳細述之當滿淸光宣之際廣州市上雖辦警政而警察巡視未週故爲劇院營業者多雇用健兒以維持場內秩序而林公遂爲樂善戲院所賞識自此以後林徒出入其間守院者亦莫之阻幷藉林名以鎭懾無賴輩之搔擾一日林有徒名朱蝦者偕其儕輩至院觀劇時適該院舊商滿期退辦新商

則爲武弁李世桂而未知之也乃如曩者之入院觀劇孰料守院者均非素識而彼亦不知其爲林徒且倚李準之聲勢故朱等甫一舉足而守閘者卽厲聲喝止勢將用武朱等以寡衆懸殊退而訴於林林詢悉顚末責其徒曰汝亦達人胡不解事若此豈不知劇院爲商人營業汝等胡不購劵入座彼施以正當之阻拒乃理之所宜然切不可心懷報復且吾輩宗旨亦不可恃技淩人致貽人以笑柄惟汝等年少氣盛入世未深又何知泰山之上猶有天者乎設不聽吾言致爲他人所辱此乃禍由自取孽由自作也林言甫畢座中卽有攘臂而起曰是可忍也孰不可忍師旣不爲吾等雪恥我輩則行吾等之事而已林知不可以理喻沈思半晌卽顧衆曰汝等毋躁且隨我至院某自有辦法衆聞言始喜咸追隨於後然當日彼輩之心理自以爲此去必能奏凱而還實未知此時林之意旨實無爭鬬之心但欲和平以解之而衆人猶未之知也時守院者偵悉林率多人至誤會林尋釁報復乃相聚而言曰吾輩之身手決非林敵不若先餌以甘言誘其入院並奉以茶點然後號召夥伴以衆制寡彼雖勇其奈我何哉衆然其說斯時也危機已伏而衙役差弁不一時亦如雲湧濤驅而至

林則坦然蒞院孰知若輩心懷叵測佯示歡迎稍事周旋卽施暗號時隨林行有關坤者性機警察言辨色已知陷入危地乃呼林速奔甫一舉足則院門已閉隨卽棒刀交密如雨點咸施於林所立足之地林此時始悉若輩之奸謀惟倉卒而來手無寸鐵不得已徒手禦之而當林前者已仆地數人矣無何戰鬥方酣林忽奪得敵人鐵鐧乃以一授其徒一留自衛此時林等勇氣倍增卽欲衝圍而出孰料重門深鎖已有行不得也哥哥之歎而在外徒衆亦愛莫能助斯時也鬼哭神號如山崩地裂此一塲之惡戰殊令人不寒而慄也惟啓釁之徒早已聞風遁去祇關鄧數人以寡敵衆咸以死力衛其師寒鼓叮鼕由二鼓至魚更四躍忽有健者刄起於林背林奮力以鐧架之用力過猛刀飛數丈騰擢空際墮時適中關坤左眉梢上幾至喪明而額已涔涔血下惟幸坤雖負傷越覺奮勇力劈十數人乘敵稍却鼓其餘威轉身入戰此時林則隻身格鬥而敵則前仆後繼重重包圍務死林而後已忽人叢中一鞭飛出當者披靡視之乃其徒譚就也大喜過望且林神武非凡久戰不疲自以爲身陷絕境生死之念早已置諸度外愈顯其一夫奮勇萬夫莫當之慨斯時也殘械滿院血漬斑

爛負傷臥地者觸目皆是嗟夫林君勇則勇矣然已如釜中之魚籠中之鳥雖賁育無所施其技也盖敵以傷亡過衆乃乞援於官兵是時孝準之部下數約五營圍困該院水洩不通噫險哉林君除死之外實無他策惟幸其情急智生處於一髮千鈞之際取石擊院門大光燈遂來燦爛光華之戰塲化作伸手不見指之暗地林乘此弱點以鐵鋼去閘之欄乃騰身而出混於人叢中以去遂得脫險焉而事關重大死傷之人以百計自知不得不出亡遠方以避虎狼之耳目既而兵弁搜其家人已鴻飛冥冥矣翌辰報章登載其事云是役傷亡兵弁運往韜美醫院療治者數在八十以上惟多折臂肱破頭裂額而林師徒之中獨林絲毫無恙其徒鄧關等俱負重傷尤以鄧某身受七刀爲險但雖身受重傷猶能不懈到底且得免於死者其勇爲何如哉事爲李世貴所聞恨入骨髓乃懸賞購緝務得林而後快而李準及該院商亦均出賞格以捕林林遂投身民黨展轉數年國體改革始遠地歸來不意道經廣西行至郊野時屆夕陽西落有數暴徒截劫一妙年少女覩其色則獸慾驟發方施以輕薄正危急間女則呼號撐拒林遥聞之奔往援救一暴徒怒曰一池春水干卿底事敢來干

涉請試老拳而林甫動手該暴徒已若枯摧朽折然時衆愈怒乃如墻而進林以手中傘撥之紛紛而倒遂一哄如鳥獸散少女之危乃解詢之爲桂之懷陽人梁其姓尚未適人因赴省城探親致幾爲暴徒所汚林乃護送之其勇俠之概有如此者民國六年爲統領臭近所聘爲福軍教練如是數年後福軍出師北伐林以老辭旋爲香江人士所邀遂復設館焉僕適與其比鄰觀其爲人藹然可親故於公務之餘時相過從惟林君每懷往事人所稱道弗衰者彼輒歉仄無似蓋林君志不在小雖身懷絕技雅不欲在梓里間及鋒而試特爲環境所迫或爲正當防禦不得不然耳故僕之所紀非故事鋪張正見林君忠厚可風足爲談技者磬所矜式云

民十二年歲紀癸亥孟夏

番禺張仕鑣浣手謹述

楔子

朱愚齋

我國技藝之術相傳已古、然致力於技藝之學者多數祇知其術足以自衛禦侮而已、而不知技藝於人骵運動、有絕大之裨益、蓋從事技藝鍛練身手、其身骵無一處不運動、絕不能偏畸一部份、既由肢幹運動、而韋及全身、血脈因之暢行、骵魄即日臻強健、祇就本人身骵而言、四十年前、偶嗜甘蔗、越宿即患咳、初猶不介意、以為但飲止咳除痰祛寒等藥、病即可愈、豈料纏綿年餘、病勢加劇、且患氣喘、當時貧困、無力延醫、幸將請祖父蔡詠南先生、施藥治愈、病愈後、仍苦無資調理、莟後、瘁瘠骨立、幾不類人形、偶隨友往觀先師林世榮課技、林師觀予瘦瘠、憐之曰、爾能學習技藝、可以變弱為強、余報謝以家貧無

以具束脩、林師曰、未居吾館、一切免費、余大喜過望、長跪叩謝、遂就學於其館、林師授以鐵綫拳法、並致訓言、謂斯法為已故名拳師鐵橋三之遺技、全法以剛柔逼直分寸提留運制訂十二訣為經緯、以吞吐發歛推動內勁、能壯䰟健幹、卻病延年、為拳術中之最良者、吾得自吾師黃飛鴻先生、飛鴻先生得自林福成師祖、福林為橋三高足弟子、今舉以授子、果能專心練習、確可使子反弱為強也、余敬謹受教、勤習三年、幹日以壯、由瘠而肥、前後判若兩人、今已年逾六旬仍健飯、健步、視聽敏銳、均拜林師所賜、身既受益、恆欲廣林師之教澤、使世人同登健康之域、以日專於事、所愿未果、其後廣東中醫藥專門學校、以廣州為敵軍侵陷、遷校來港、借跑馬地善提

場為技址、故友周仲房董其事、忝承不棄聘予教授跌打傷科、其時華々學子中、有胡生徽遠、捨其師來就學、徽遠年僅弱冠、敦品勵學、成績每甲其儕、予甚愛之、尽出所知以授之、徽遠亦常侍側問難、蓋甚勤也、又以徽遠恒獨坐不言語、俛頭交指甲、或引首晞嘘、若抱沈憂者、余以為異、念少年人性多好動、今若此、其是反常、反常者於壽命有影响、習見多如此、心用隱憂、乃時々伸手動足、以發其興趣、使其從余習武藝、徽遠亦頗學習、遂授以鐵綫拳法、年餘而徽遠體魄日壯、迨戰事爆發、香島臨敵、積數月不見、忽噩耗傳來、徽遠病死東華醫院中、悲哉悲哉、余何不幸、令猶哀悼其弟子也、師道不尊久矣、庠序之間、替禮不究、或且以禮法為多事、徽

遠、獨能謹守弟子禮、距今雖已十餘年、而余益念之、尤可傷感者、乃失一可傳之人、自是而後、吾心已灰、不欲再傳斯技、然世事常有不能逆料者、亦越數年、友人黎紫君、介鍾君偉明與余相識、偉明任職麗的呼聲電台為講述員、聰慧過人・長於口才、余以所著陸阿采一書助其講述、偉明由是在天空講述中、聲譽日著、與余交誼亦日洽、余覘偉明體弱、乃以鐵綫拳訟授之、使其體魄日臻強健、體魄雖未盡易舊觀　但其力則增加甚速、年前麗的呼聲失火時、其撇移唱片一事可證其力如何矣、其後偉明又介李君世輝未習斯技、世輝亦以體弱之故、欲習斯技以自壯・余亦可其請、世輝為麗的呼聲日報編撰員、日無暇晷、仍抽時學習、蓋亦以人生最可貴者為健康、未

獲健康之前、則不知健康之寶貴、試觀羸弱者、雖飲食豐腴列於其前、彼亦無能享受、則知康強之可貴如何矣、鐵綫拳法為人所重視、久矣、三十餘年之前、聖教總會會長馮其焯先生、耳鐵綫拳法之良、懇林師攝影全部手法姿勢、詳序運用方法、刊諸國粹雜誌、公諸於世、惟刊僅數期、即以事停刊、該照底片存貯于家、同學黃續文、執筆紀述其法、惟未及其半、未能全部完成、其後又歷十餘年、同學韋少伯亦曾紀述其法、又因事未能竟功、黃韋兩氏底稿、亦存於余家、幾經滄桑、經已忘卻、友人梁君吉堂、偶覩同學胡立峰潘季一表演鐵綫拳法、復知吾亦諳解此技、隸而興予嗟商、擬將鐵綫拳全法刊作單行本、公之於世、使後學得有津樑、同收康強之效、檢視先師

底片、及續文少伯底稿、以林師當年所攝照片為玻璃底片、歷年已久、復曾遭兵燹、散佚破碎、僅有十餘幀尚屬完整、猶幸續文少伯之稿、仍未遺失、檢視原文、所紀述各淞尚多、續文成後不見十年、少伯於戰時逝世、無從詢問研討、不自忖淺陋、夲當時林師所授者、繼續紀述、雖明知見聞未廣、然抱殘守缺、以傳師訓、是其素志、且欲世人知此技之有裨於身體運動也、述而成書、意在於是、文字工拙、在所不計、伏望豪賢明達、鑒其愚忱、俯賜教言、庶哉他山之玉、可以攻錯、則幸甚矣。

丁酉夏初　愚齋寫於陳柳一醫廬

序

李世輝

鐵綫拳法是鐵橋三的遺技之一、這是一套衛生拳，以運動肢幹、暢通血脈爲主、具有壯健體、反弱爲強的功能、學者能却病延年、壽享高齡、實在是拳術中比較優良的一種。

創造鐵綫拳的鐵橋三、過去曾被稱爲十虎之一、是廣東武術界中的名拳師。

鐵橋三是少林寺僧覺因和尚的得意門徒、以橋馬硯雄著稱，當時真可謂一時無兩。他跟海幢寺僧塵異、修己極爲友善。他的門徒之中、計有蘗賛、區瑹、伍熙官、孖指添、林福成、施雨良等，曾先後得授此套拳術。後來獨林福成、傳授給黃飛鴻；黃飛鴻又傳給林世榮；林世榮門下的弟

子達萬人之衆，但得習此技者，寥寥可數。計祇有胡益峰，潘季一、韋少伯、蘇鉞生，黃績文、朱張汝祥以及我的師父朱愚齋等七人；而我師父朱愚齋，直到目前爲止，先後傳授給他的兒子朱家格、和門徒胡徽遠(已故)、羅季翊、唐興、陳永信(戰時已失踪)，鍾偉明以及我等。

說起來我本無興趣於國術這方面，因爲我一直以爲學國術需要有充份的時間，而我又偏是個爲工作而過着忙碌生活的人，自然除了自己本身的工作之外，對於其他方面的事情，便不感興趣了，何況我又是一個過着執筆生涯者。因此更加難免有武不如從文之感；然而世事往往是難以預料的，自從我進入報界工作之後，由於過着夜生活的關係，更加上體質一向懦弱，故此精神就一

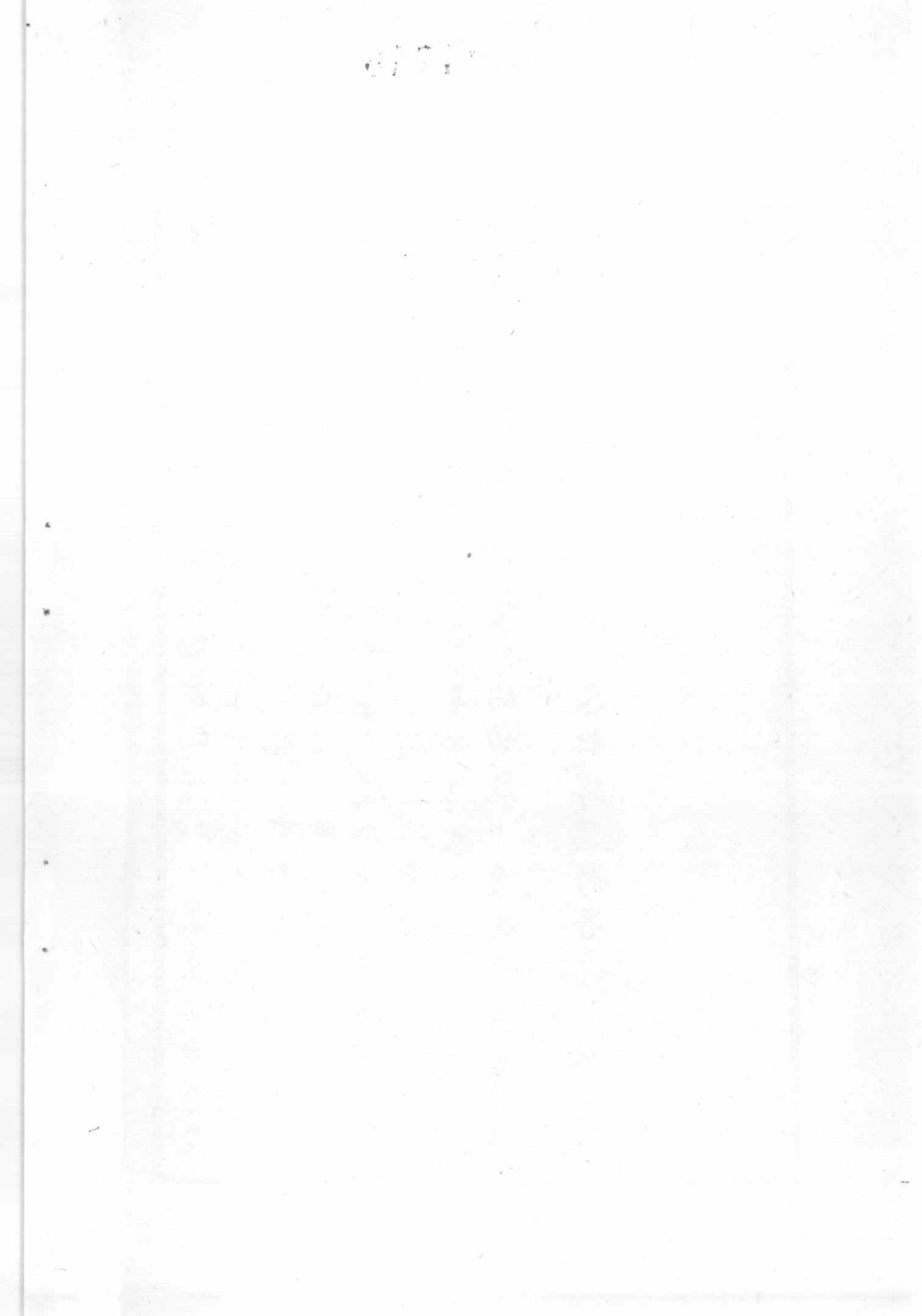
日比一日差了。在一個很偶然的機會裡，我結識了鍾偉明君、談起他跟朱愚齋習技的前因後果，知道他過去也是一個體質懦弱的人、但自跟朱愚齋習技之後，體格和精神有了顯著的好轉。其中更特別提及鐵綫拳對身體的功效，那時候我難免有点感觸了。為了健康第一、我終於決定，每天抽出一定的時間、從事國術這一方面的鍛鍊，並懇鍾君介紹我認識朱愚齋師父，要求他收我為門徒、以後我就一直跟着這位仁慈的長者、學習國技。而我最先學習者，則為鐵綫拳。自從開始學習這種拳術之後、我的精神的確跟以前有了顯著的不同。自然在工作這方面的效果，也由於精力和體力的增強而提高了。這不能不謂為鐵綫拳之功效而我師父的功勞更是無可否認的。

鐵綫拳一技以剛、柔、逼、直、分、定、寸、提、留、運、制、訂等十二支橋手為經緯，陰陽並用，以氣運勁，又以二字鉗陽馬勢保固腰腎，呼吸發聲，具有喜、怒、哀、樂等各種表情在內。與其他拳術又有不同之處。

學習鐵綫拳被我認為最難者，便是呼吸論氣，發聲及用內勁等。如果上述各項做得不好，不但無功反而有害。所以任何一種國術，都有它的正確練習法和秘訣。而本書對於鐵綫拳的正確練習法，就有着最有效和最明顯的指導，對一般愛好拳術和健身運動者，實在是一部不可多得的巨著。據我所知，學習這種拳術的最大特點：就是能以一斤力之微，練至九斤之多。這是非親自學習過鐵綫拳的人所難以置信的。當然，學習鐵綫

拳的好處，並不止於勁力的增加，最重要者還是却病延年。我之所以說學習鐵綫拳能夠却病延年，亦並非沒有根據的，試觀以前曾經學習過鐵綫拳的人：例如鐵橋三、他逝世時已七十有三；黃飛鴻享壽七十六；林世榮竟達八十一；陸正剛則到八十三歲才逝世。從上到這班曾經學習過鐵綫拳的國術界前輩的享壽年齡看來，我們對於鐵綫拳這套拳術對身體健康的功效，更加是無可否認的。

李世揮寫於香港旅次



鐵橋三先生史略

朱愚齋

少林拳棒・舉世聞名・得其衣砵者・靡不視為枕中秘寶・不輕傳於人・其後少林寺燬於火・僧侶星散・其術始漸流入俗家・吾粵亦為其宗風所扇・得其傳者・融舊鑄新・遂成絕學・於是粵中武壇・有十人稱為十虎・鐵橋三其一也・橋三粵之南海人・行三・拜少林寺僧覺因為師・覺因為洪拳派中巨子・名滿大江南北・橋三侍之謹・故盡得其藝之神髓・後以習藝關係・皈依禪宗・惟不事剃度・所謂居士也・橋三橋馬雄邁・臂力過人、一臂能掛六壯夫・提之行百數十步・面不改色、世人驚其力・因號之曰鐵橋三・歷久真名反伏・雖為其稔交・終亦莫知其姓氏何屬・橋三未起名之前・偶隨友赴宴・座中有拳師曰胡瑜者・昇

座客盛稱橋三之能、思挫之、以閑鼓者之口、遂起請較藝、橋三婉言謝辭、並云君為著名教頭、我則為尋常人、孰勝孰負、雖不足介、但吾敗於汝手、可再從師學習、而君則不然、倘受挫則關係於居之聲譽地位矣、幸深長思之、胡海終不許辭、遂合手、橋三一進而破其門戶、再進封閉其变化、略一揮手、胡海即顛仆於地、胡海受挫、恨橋三如刺骨、走見其友馬南、砌辭中傷、云鐵橋三恃技視前輩如無物、於君亦有誹言、謂尊技動作、與拉線之木頭公仔無異、馬南奈是一肚草之流、聞告大怒、即遣人約橋三會於海珠河畔、橋三雖未知為何人架橋、但以其來約門、如不納所請、彼必以攔言為少林辱、我為少林之苗裔、胡恐惜失身為少林蓋、苟有失、則牽連辱及吾師、

、辱師則我雖生亦猶死、即明知與俸、必赴其約、遲納來者之請・及期・逕往海珠河畔。馬南見橋三已至。即遣其徒駕小舟來迎・並云吾師候君於河面舟中・敢請屈駕、至船一晤吾師為幸・橋三念被何以不在陸上、而在河面舟內、疑有詭謀・且以已非請水性、茍隨其往、無異自惱於溺・然又不能不允其請・為令之計、邑若以技懾服之、使彼有所攝而輟、則較至其舟為愈・乃摳衣作下舟狀・舉右足置於船首、轄運內重之力、華汪於足・故其足甫踏船首、而船首即徐徐沉入水。馬南之徒大懼驚呼・橋三始回足、言戚驅沉重。僅舉一足。此舟已不能乘、頻告若師。請其登滸。某立此以候・馬南視線所及。知橋三技在已上。設與較量、當非其敵、愮懼於心、悄然移舟他

去、其事不旋踵騰於人口、橋三由是殺譽鵲起、其後數逢動敵不屾、聲譽更隆、在十虎之內、名居次席、橋三雖未披剃、但心已皈依三寶、時與外方人往遠、寢巾海幢寺僧壓異修已智圓等締交為窑友、而修已拳棒精嫻、氣味相投、往遠尤窑、橋三常下榻寺內、尋又巾報知相僧相識、時宿其寺內、彼時寺內有文士曰李聰者、債寺中屋半椽、訓蒙童以度日、精寒甚矣、文人多善感喟、長日怏怏、鬱々不得志、致罷咳疾、日漸頹弱、橋三憫之、授以鐵線拳法、且告之曰、苟有恒心為之、哄疾可不藥而愈、李聰領命、扶病喚習、甫一月、疾漸痊、始悟其術之神、勤其功、期乎後、匪特宿疾尽除、體魄日臻康健、心甚德之、鍛練益不敢懈、是時靈峰寺中有僧曰惠慈者、

工技擊、臂力甚強、能揮手斷七寸圍徑之木、附近僧侶中、無有能出其右者、惟賦性剛烈、遇事不能忍、不類佛門弟子、故一時有蟹和尚之稱、蟹也者、橫行之謂・人以其暴戾不馴、故以此名賜之、其綽號至不雅、而惠慈反以為樂、甘受之不辭、報知寺距靈峰寺不遠、彼暇時恒來寺坐談・因亦而李聽相識、李聽體魄羸弱、彼所夙知、今忽見其處變如壯夫、訝而詢其由、李聽答謂近致力於拳技・體魄更易、或由此耳、惠慈曰、以文士而致力於武藝、斯識難得、衲亦夙慕此道、敢請賜益・以為山門生色、可乎、李聽遜謝、惠慈竟不俟其許諾而後動手、突以兩拳、何其腰脇捶入・李聽不慮其覺如此、幾為所乘、幸已受名師熏陶、身手耳目、較尋常武者敏捷、急況臂何左

右一攏、消解來勢、惠慈以所攻未得手、轉化歷龍點睛一洩、掛指疾剜李聰之目、李聰以其無故向我施以毒手、惡其兇殘陰險、非加以懲戒、彼則不知其非、於是斜伏運足橫掃其踝脛、懲惠慈不慮其有此一着、踝脛中棗、痛如椎刺、狂叫倒地、自知技不如彼、乃合什曰、居士神技、衲領教矣・幸恕唐突、李聰亦致歉辭、言孟浪忤上人、必乞恕無禮、且知其足受傷已重、雖非斷骨、亦必不良於行、乃掖之於座、取傷藥、為之療治、惠慈痛始稍煞、合掌稱謝、旋又問曰、居士技工至此、未審師承何自・能不諱相告否、李聰曰・吾師名鐵橋三、令猶留居寺中未去、惠慈仰天歎曰・咫尺之間、竟有如此之奇士在、衲則曾與所聞・真有耳如聾・有目如盲・倘不以為橐・偕衲往謁

尊師、俾得拜識英雄顏色、君能無却否、李聽可其請、惠慈一揖一揚、隨之往謁橋三、既相見、橋三以李聽何故偕跛者來、詢其故、李聽不敢諱、盡述始末、橋三責其輕於露技、惠慈代為解釋曰、此非李君之罪、乃衲自取其咎耳、然不因是、則無由拜識師傅、今既得趨座下、伏望可憐衲一生為花拳繡腿所誤、賜以教益、關除往日之盲從、言已、伏地頓首、額幾為腫、橋三以其誠、略為指導、如是者月餘、曾未授以技、惠慈漸生不滿、甚悔誤信李聽片言、至有此鬱悶、否則何別方求進益、亦必有可觀者、因怨生憤、遂疑橋三故意提弄、思挫橋三以洩所憤、遂往聳動昔所從之師李二公、來挫橋三、李二公竟墮其謀、隨之來面橋三、橋三見惠慈偕一健漢入、方欲禮之

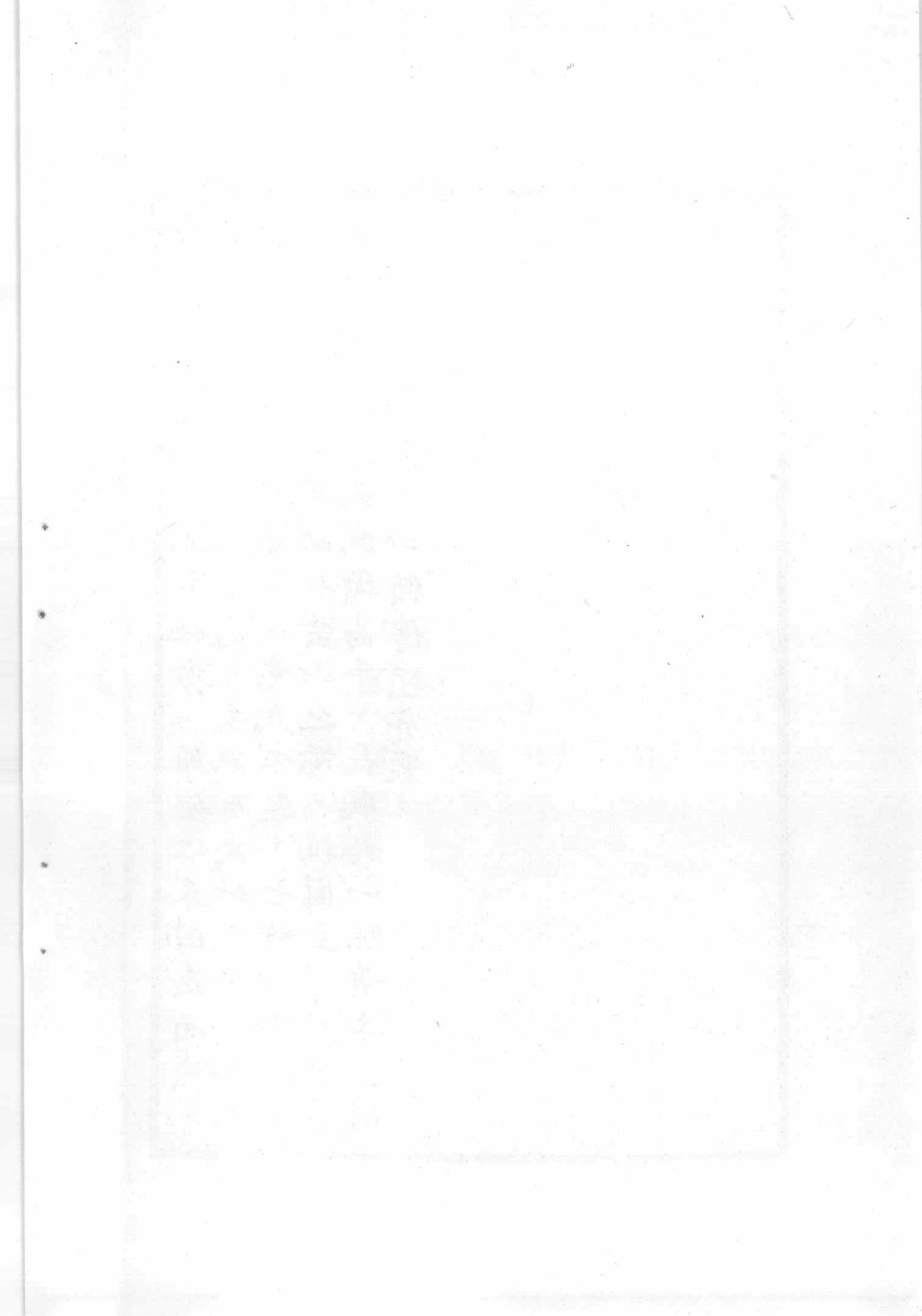
、然其人畧一觀視、吐延於地·背手遲出、橋三異之、詢於悳慈、斯為何人·何以不交一言、即背手退去、惠慈曰、彼乃弟子昔日之受知師、其来欲帀師較量高下、彼甫視而吐涎於地者·吾意其或以師羸瘦之故·彼正當年富力強、勝亦不式耳、橋三曰、汝師既歡帀吾一較高下、胡不能稍留片刻、致令失此機會、彼今已去、汝能往覓其重至否、惠慈曰、能·即出覓李二公、復砌辭謂橋三自稱其肢幹為鋼條、汝如不量力、彼彈指可跌汝於尋丈外、李二公大怒、即入帀橋三較量、搶前以全力奔入、欲一壼跌橋三於地、橋三於撐拒間、誘其逼近、突蹲下疾奪其前鋒馬、提而擲之於地·李二公亦為健者、旋跌旋起、奮拳直取橋三之胸、橋三先以鐵綫拳跡中之逼字訣、橫截

其橋手、繼則進抓其肘、封閉其变化、然後以掌
攻其脇、李二公復跌於地・滿面羞慚、蹌踉適公
、橋三呼蕙慈前而語之曰、汝以後毋再呼子為師
、吾亦不復認汝為弟子、且不欲再而汝相見・汝
其公休・蕙慈俯首自公、自是而後・橋三閑技不
輕易傳人、然天下事物・愈於視隱藏、愈有欲得
之者・橋三閑技不傳・又何能倒外・於是有富商
曰蔡贊者、以重禮聘橋三於家、學習鐵綫拳法歲
麋萬全・亦無所介・尋又有河南富家子伍熙官・
迎橋三於家學技・待之如上賓・其後橋三再傳技
於愛育善堂之醫生施雨良・及犽指添、區珠、林
福成等・彼之徒雖寥寥可數・悉能不達師識、不
輕易傳人世・遠稱鐵綫拳一涤・為洪家之寶、得
者靡不珍視之・光陰逝水・永不為人停留・橋三

已七十歲矣、日處於蔡伍兩徒之家、蔡伍二氏、悉為富人、豐其待遇、橋三長日多暇、遂染烟霞癖、歷久癮深、日非盈兩不足、橋三體魄、由斯易觀、鶴形骨立、晋階為上八洞之烟仙、然橋三體雖羸弱、但其雄心未嘗或減、聞外海鄉茶廢寺僧意誠武勇非凡、擅五點梅花棍法、向牆發棍、牆即洞裂五孔、慕其技往訪之、晤談之下、意誠知橋三於武壇夙負盛名、相談甚歡、橋三乘間求其傳授五點梅花棍秘、意誠曰、君為武壇健者、求技夲樂於傳授、獨惜君年事已老、體內血氣已弱、且染有烟霞癖、何敢妄舉以授、蓋末技純以氣使勁、側重調息呼吸、體弱者習之、不惟無功、且有害也、諸希宥諫、橋三固請、言非得習以法不休、意誠不得已授之、果如彼所料、橋三終以

年老血氣衰弱、不能任勞、雖雄心未因是而減、惟力弗心違、勉強而為、安能有良好後果、尋且因是染病、纏綿旬餘、竟致不起、亡時七十有三

其弟子以禮葬諸白雲山之陽、植樹立碑、以誌永慕、從此一代武術高手、長眠於一坯黃土之內、其當年盛事、令猶傳頌弗衰。



圖說目錄

二五　外膀手二
二六　柔橋內膀
二七　內膀之二
二八　訂橋
二九　柔橋
三十　遮頭
三一　托掌
三二　定金橋
三三　側身寸橋
三四　制橋
三五　分金拳
三六　扇面十字手
三七　雙遮手
三八　白虎獻掌
三九　猛虎爬沙
四十　定金橋
四一　虎嘯龍吟
四二　雙寸橋
四三　制橋
四四　分金拳
四五　二虎潛踪
四六　麒麟步
四七　夾木槌
四八　提壺敬酒
四九　橫割手
五十　內膀手
五一　內膀柔橋
五二　內膀柔橋

五三 遮頭
五四 托手
五五 虎嘯龍吟
五六 寸橋
五七 制橋
五八 分金搥
五九 十字手
六十 遮天
六一 飛鴻欽翼
六二 華佗獻杖
六三 雙遮頭
六四 追橋
六五 定金橋
六六 雙寸橋

六七 十字手
六八 分金拳
六九 二虎潛蹤
七十 敬禮收式

第一式　敬禮開拳

起拳拱手敬禮、即謁見橋手、右拳左掌、形如第一式、同時右足略曲、左脚吊馬、以足尖輕輕站地面、目向南直視、口唇吸氣閉緊、轉扭雙手、向心而上、退回左足立正、將左右手收在腰間、而成二虎潛踪。

第一式

敬禮開拳

第二式　二虎潛踪

由第一式的「見禮」所演變。雙手握拳、由前方一反向後、作收狀、而雙拳向上。胸勿挺、兩眼平視、雙足挺立。注力於兩臂、頭戴千斤勢、口合、鼻行三呼吸、並穩定出手的動作姿勢。

第二式

二虎潛踪

第三式　雙劍切橋

立勢仍照前式。雙拳由後方抽上，沿脇膀順勢向前，至腋下時，拳心相對，放拳轉成切掌。同時開口呼氣，切掌隨而柔柔向前伸出，口呼出「荷」，「荷」聲。

第三式

雙劍切橋

第四式　老僧挑担

立勢仍照前式。雙掌分仰後一反，掌心向天，隨而分三節握拳後，往上一抽，兩肘離脇，保持斜垂狀，左右兩拳則抽上至兩腮的平綫時停止。並挺胸一分，口放出「吃」聲。

第四式

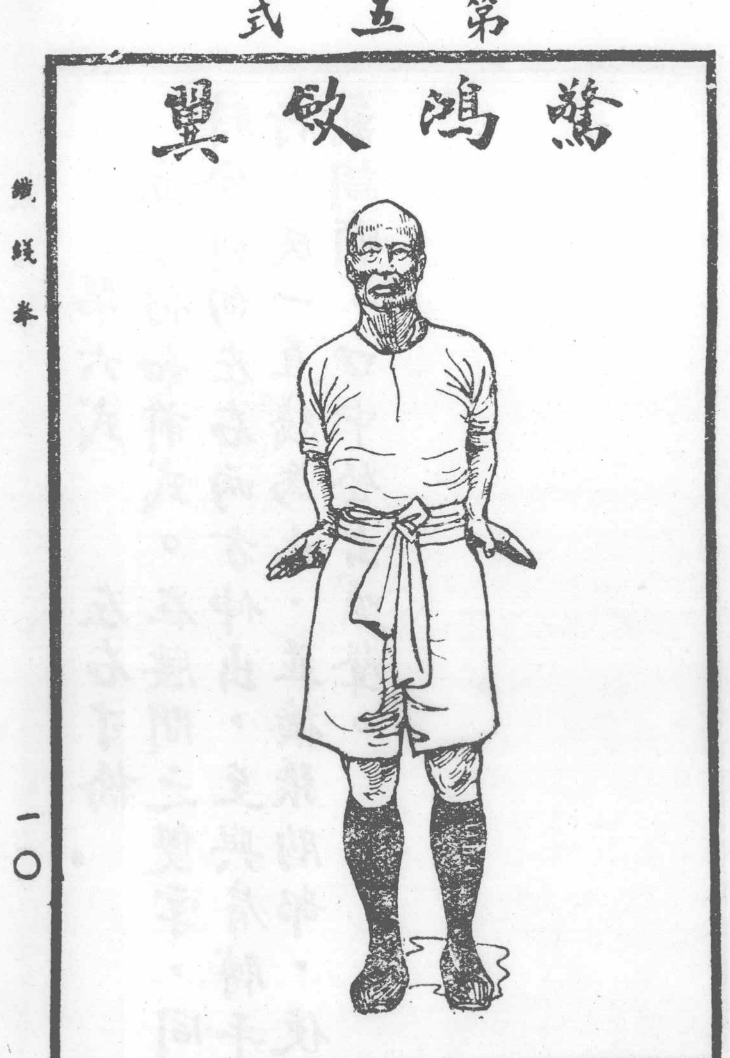
老僧挑担



第五式　驚鴻斂翼

立勢仍照前式。拳在肩膊間之左右兩拳，同時放拳變掌，隨而雙掌分由肩膊上向左右兩方切下，至腰間止、指尖朝外，腕貼盤骨，手踭向後撑出、口發出「吃」聲。

第五式



第六式　左右寸橋

立勢仍如前式。在腰間之雙掌，同時分別向左右兩方伸出，至與肩膊平行，成一直綫為止，並擴張胸部，使氣調順。口中發出「㖭」聲。

第六式

左右寸橋

第七式　三度珠橋

立勢仍照前式。與肩膊成平行之左右兩手一沉，雙掌轉變爲珠橋，將胸挺出，左右之兩珠橋即徐徐收至肩膊對上及耳下之間。口中發出「噫」聲，同時即緩緩將左右兩珠橋向左右兩方伸出，動作連行三次。

第七式

三度珠橋

第八式　大仙拱手

立勢仍照前式。右手之珠橋轉握成拳、左手之珠橋轉化成掌。隨而右拳與左掌，同時徐徐向前伸出合攏、左掌比右拳較為突出。繼而左掌亦轉握拳、續後將左右兩拳順勢無下何後收。不發聲。

第八式

大仙拱手



第九式　二字拑陽馬

立勢仍照前式，兩拳因前式已向後收。左右兩足尖着地，並起足跟、分別向左右旋出，足跟着地後、轉而起足足尖離地，分向左右展開。如是之足跟與足尖旋出與展開動作，至兩足相距離約一尺二寸為止。隨將上身一坐，雙膝微曲、上腿展開，力注下脛成夹狀，十足趾則緊着地面，兩手不動。不發聲。

第九式

二字拑陽馬



第十式　掩護丹田

二字摃陽馬。將口合閉，鼻發出「唔」
聲。兩拳由背後轉出，右拳在下，左
拳在上壓住右臂之前截，畧似交加形
，至丹田穴位置處，作掩護勢。

第十式

掩護丹田

第十一式　抽手護胸

承上式、足踏二字拑陽馬。先開口將濁氣呼出，並發出「荷」聲。隨而曲肘向上抽起。右拳在外向入勾；左拳在內壓出，並同時抽上，至與喉齊為止。

十一式

抽手護胸

第十二式　兩手遮天

承上式、足踏二字拑陽馬。將氣倒抽一口、並發出「吶」聲。力注在肘節間、拳半放開、左手由內壓出、右手由外勾入、成交加狀、隨抽高至與額齊為止。

十二式

兩手遮天

第十三式　秦瓊獻鐧

承上式。足踏二字拑陽馬。力注於左右兩腡肘間。雙手由額際往下沉去、口中發出「嘻」聲。肘在沉下時、與呼氣同時配合。

十三式

秦瓊獻鐧

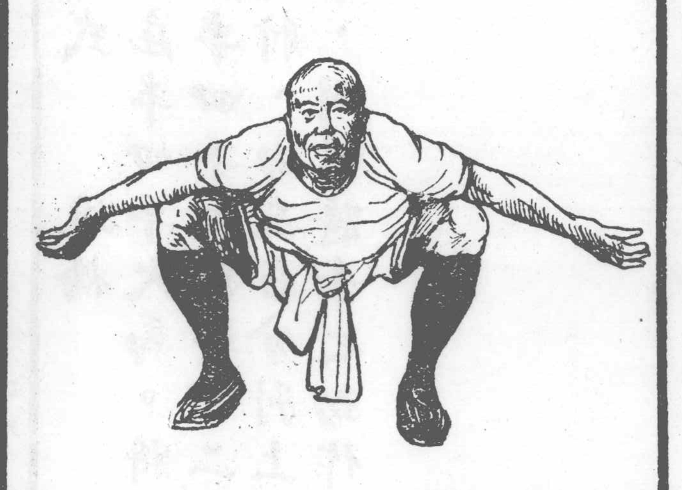


第十四式　餓鷹撲食

承上式、足踏二字拑陽馬。先將二字拑陽馬轉開成低庄半四平大馬、隨即將腰俯下、頭昂起、雙眼直視前方。兩手則分向左右如撲翼狀伸出。無聲發出。

十四式

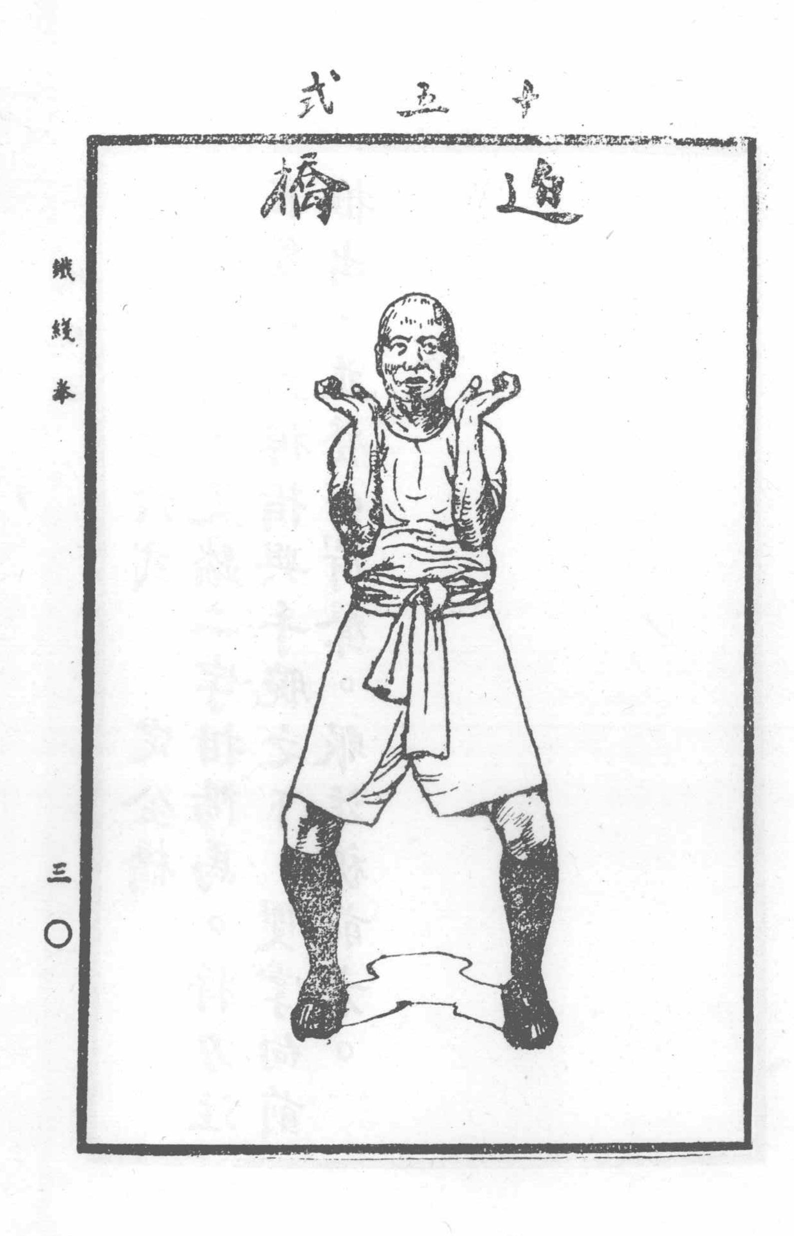
餓鷹撲食



第十五式　迫橋

承上式，低庒半四平大馬。將全身振起、由低庒半四平大馬轉回二字拑陽馬。雙手沉肘、由左右分別上向胸前、成迫橋勢、同時隨手之動作、發出「⿰口危」聲。

十五式



第十六式　定金橋

承上式、足踏二字拑陽馬。將力注在雙手大拇指與手腕之下、雙掌向前推出、並發出「荷」聲。眼注視前方。

十六式

定金橋

第十七式　虎嘯龍吟

承上式、足踏二字拑陽馬、將兩足尖微轉向外、上身一坐、即由二字拑陽馬轉開成四平八分馬（坐馬）、並飛肘向前、雙手掌心向上、置耳下與肩膊之間搖擺、口中發出「嗡」聲、連續搖擺多次。眼視前方。

十七式

虎嘯龍吟



第十八式　雙寸橋

承上式．足踏四平八分馬。將左右兩足夫微轉稍向內方、將上身聳起、由四平八分馬轉回二字拑陽馬。雙掌向胸前一拍、即向前方標出、口中並發出「喨」聲。

十八式

雙寸橋

第十九式　制橋

承上式・二字拑陽馬。將兩掌收回雙耳下、隨而分三節揸拳、繼徐徐將兩拳向前齊斜下、並由口中發出「哤」聲。眼視前方。

十九式

制橋

第二十式　分金捶

承上式、二字拑陽馬。先將斜下之兩拳收回至胸部之間、右手在外、左手在內、成為交加之勢。將口合閉，由鼻發出「唔」聲、隨而兩拳即分別向左右兩傍劈出。眼平視前方。

二十式

分金捶

第二十一式　二虎潛踪

承上式、足踏二字拑陽馬。根據第九式之開馬方法、轉將足跟與足尖之動作改為旋入與合攏方式、分三次動作收回成為立正式。雙拳亦隨收馬動作分三次向後收、口中並發出「荷」聲、將濁氣呼出。

廿一式

二虎潛蹤

第二十二式　扇面子午

承上立正式。左脚向左方移去、右脚尖微轉右方、落成子午式馬。面向右方、雙拳則由背後移向前方、並向上抽、成交加胸前勢。右手在外、左手在內・將口合閉・由鼻發出「嗒」声。

廿二式

扇面子午

第二十三式　開弓射鵰

承上式、足踏子午馬。先由口中發出「嘭」長聲。兩拳隨般動作、左拳勾上向左射出、右拳勾下、收回置肩膊上。胸挺出、目視左拳。

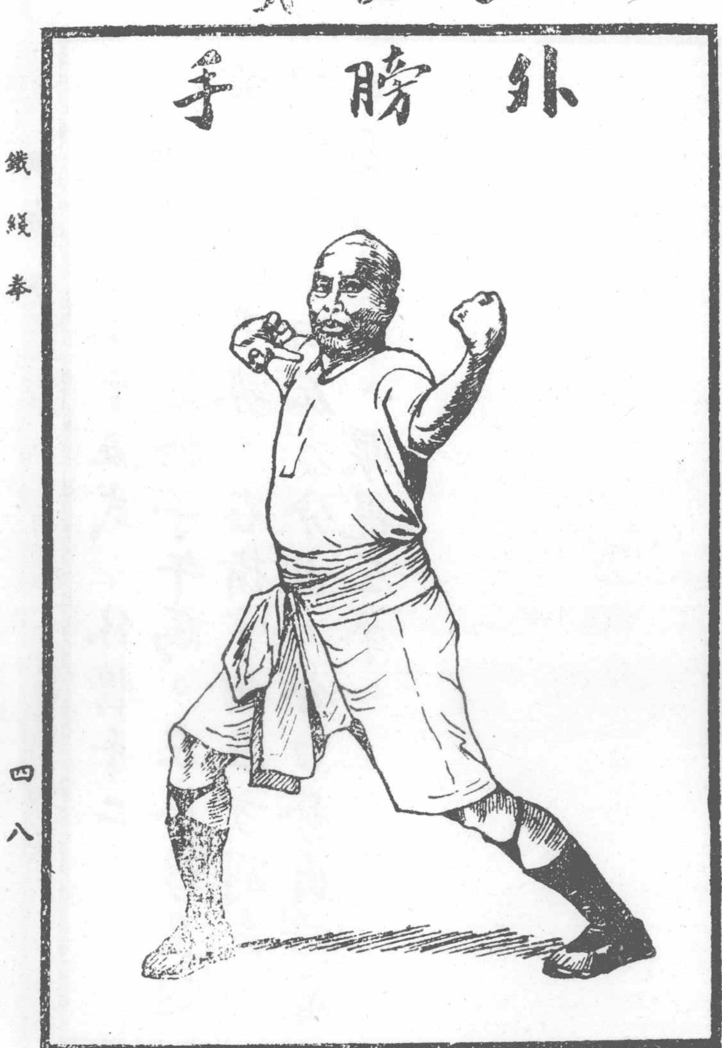
廿三式

開弓射鵰

第二十四式　外膀手

承上式、足踏子午馬。合口、用鼻發出「唔」、「唔」、「唔」聲。右拳化成指掌、左手仍揸拳、掌拳同時隨鼻所發出的聲音、轉何胸前、掌心何外、拳勾入。眼視左拳。

廿四式



第二十五式　外膀手二

承上式、足踏子午馬。左拳移至胸前，成向下勢、右指掌向右方劏去、同時左拳向左方分出、合口發出「唔」聲。面向左方、眼視左拳。

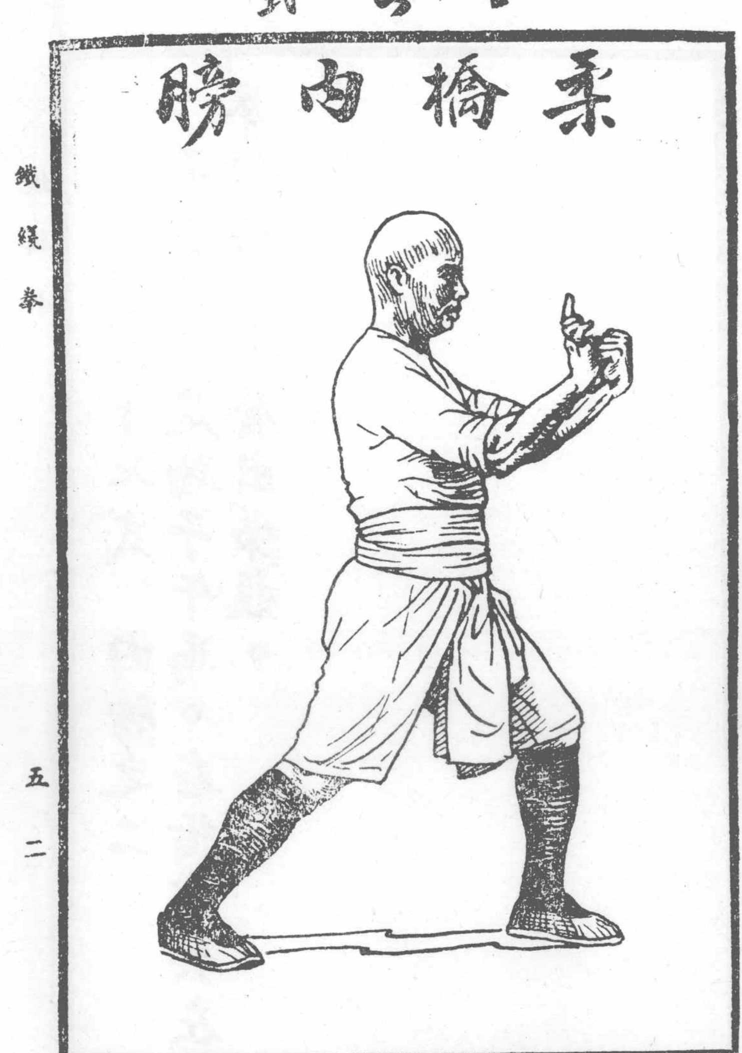
廿五式

外膀手二

第二十六式　柔橋內膀

承上式、足踏子午馬。合口用鼻發出「唔」、「唔」、「唔」聲。右指掌移回胸前、左拳亦同時收回胸前。隨着徐徐推出、合口用鼻發出「唔」聲。

廿六式

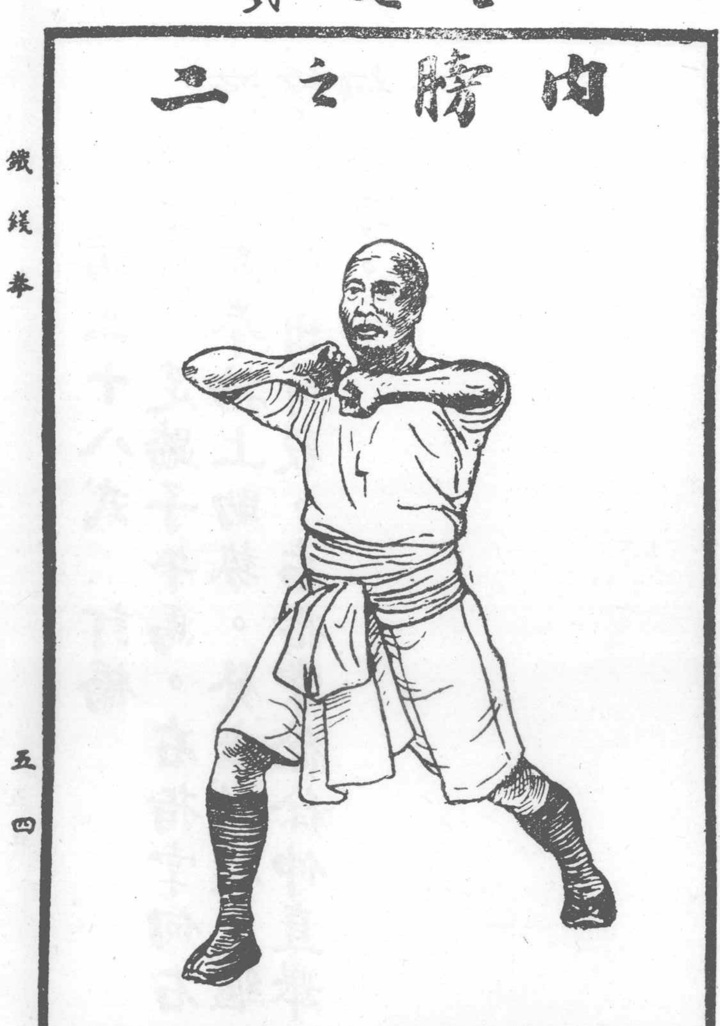


柔橋內膀

第二十七式　內膀之二

承上式、足踏子午馬。右指掌與左拳向內反、發幽㘗聲。

廿七式

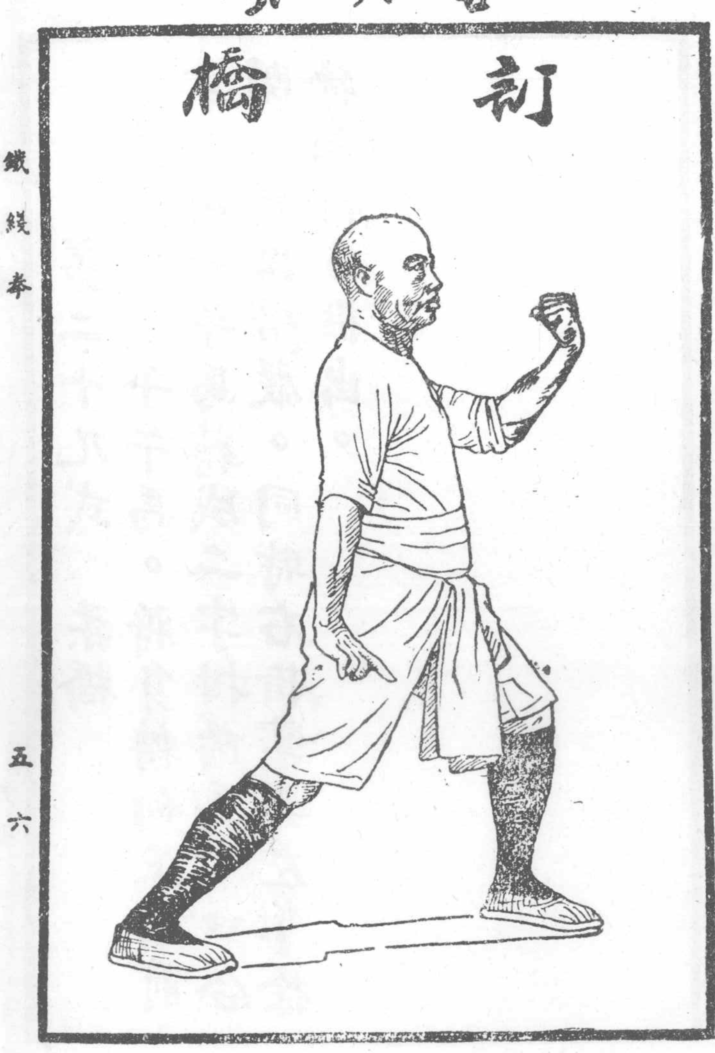


內膀之二

第二十八式　訂橋

承上式、足踏子午馬。右指掌向右按下、左拳抽上助勢。發出「啲」聲。繼續開口發出「荷」聲。右指掌徐徐伸直舉向上方。

廿八式

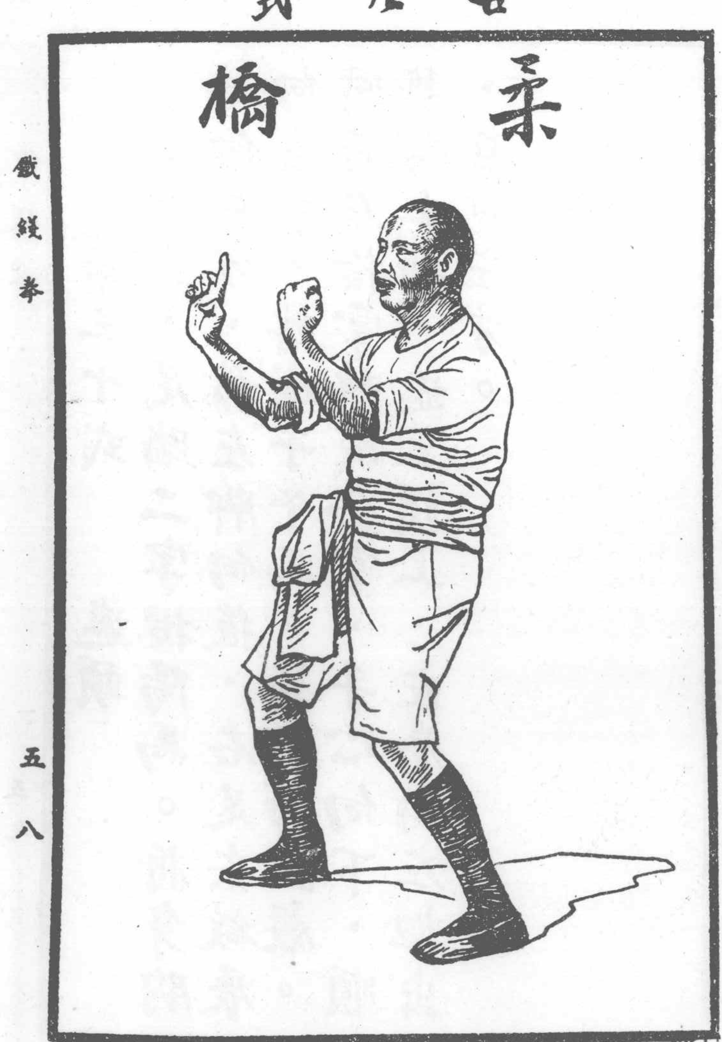


訂橋

第二十九式　柔橋

承上式、子午馬。將身轉向正面前方、由子午馬轉成二字拑陽馬。口合閉、發出「唔」聲。同時右指掌與左拳徐徐向前方推出。

廿九式



柔橋

第三十式　遮頭

承上式、足踏二字拑陽馬。將身胸轉向右方、移左脚向後，右足尖微展向右方，轉成子午馬。發出「噏」「吔」聲。同時右指掌轉成全掌、手心向下，順勢向上抽，遮蓋頭上、左拳向左抛出，目視左方。

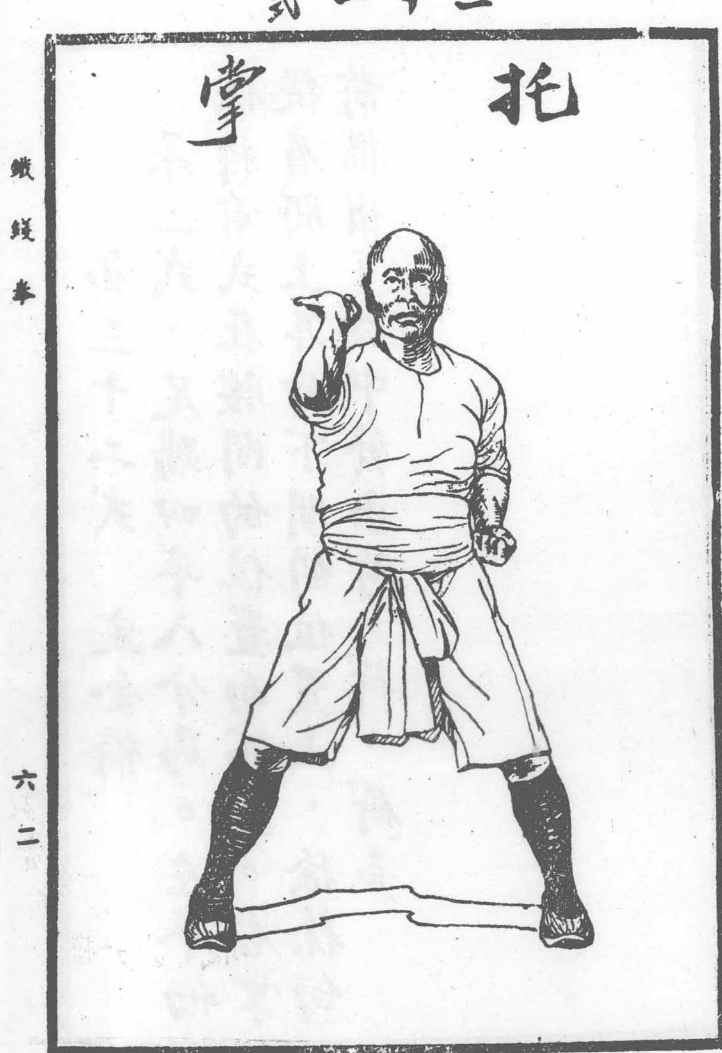
三十式



第三十一式　托掌

承上式、足踏子午馬。右前足尖轉向內方、左前足尖轉向外方、上身從向右方轉正向前方、成立四平八分馬。左拳收至腰間、右掌心反向上、收至肩膊上耳傍下間。口中發出嘌轂。

三十一式



第三十二式　定金橋

承上式、足踏四平八分馬。左拳仍保持前式在腰間的位置而不動。右掌從肩膊上耳傍下間的位置上，徐徐向前推出。口中發出「荷」、「荷」、「荷」声

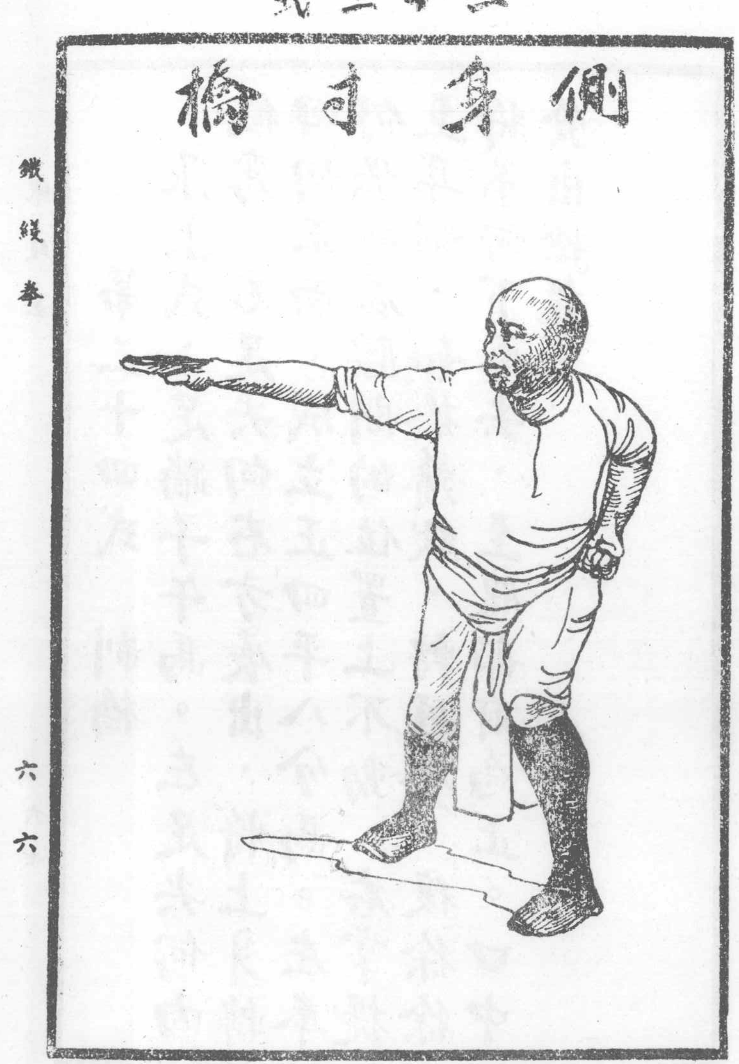
三十二式

定金橋

第三十三式　側身寸橋

承上式，足踏四平八分馬。左足尖向左微展開，右足尖微向內彎。上身向左轉，重心在左方，成立子午馬。左拳仍保持在腰間的位置上不動，右掌伸直向右衝出。開口喝出「吃」聲。

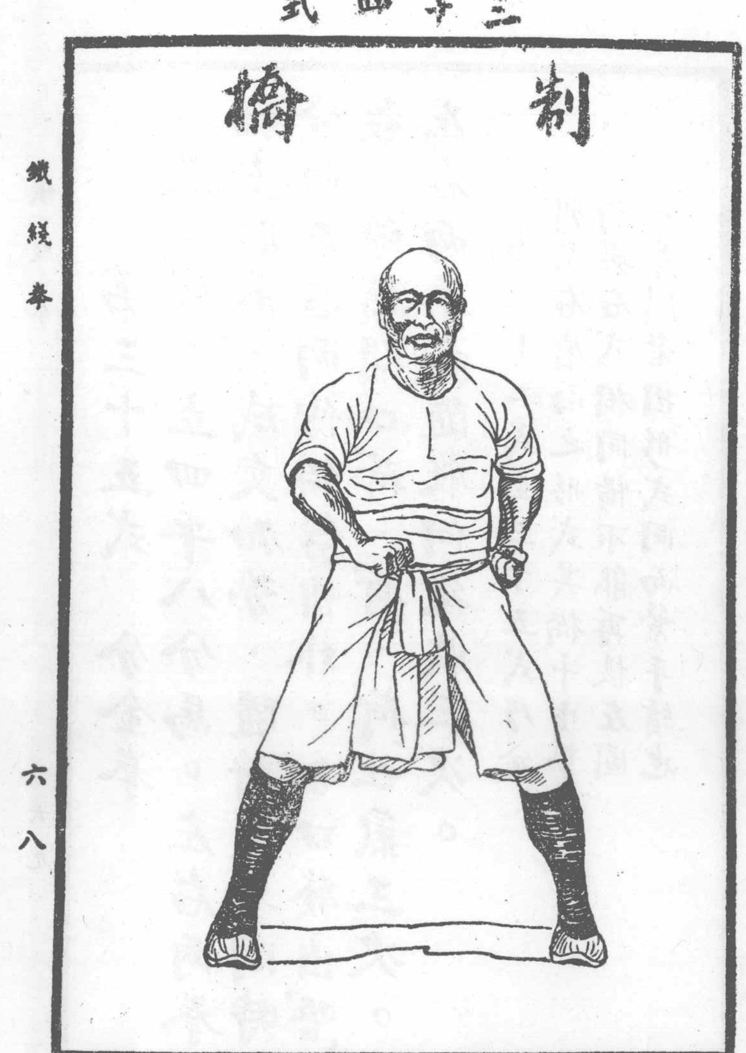
三十三式



第三十四式 制橋

承上式、足踏子午馬。左足尖向内微弯。右足尖向右方展出、将上身轉回向正面、成立正四平八分馬。左拳仍保持在腰間的位置上不動、右掌提至耳側、如撫鬚狀、轉握拳、復徐徐将拳向下壓去、至腹部前為止。口中發出「摣」聲。

二十四式

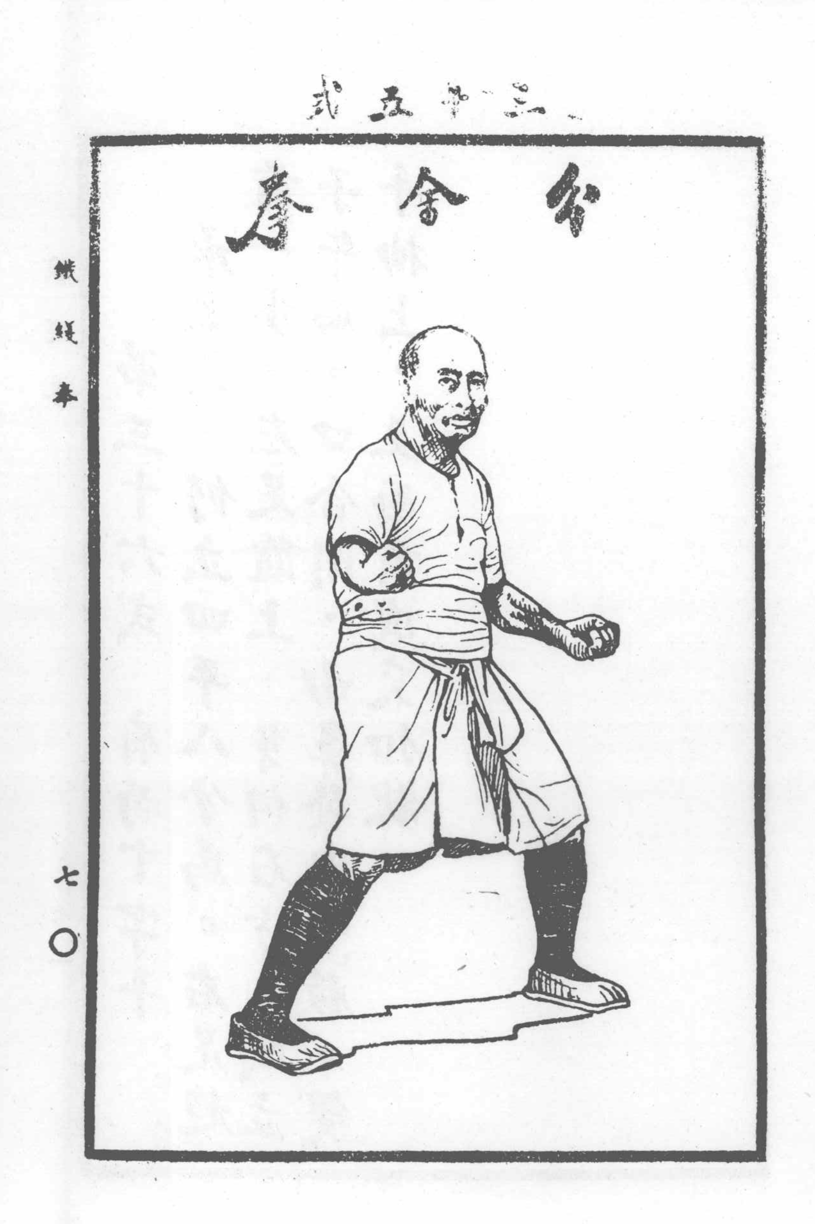


第三十五式　分金拳

承上式、企四平八分馬。左右兩拳抽上胸前，成交加勢、隨將雙拳同時分向左右兩傍斜劈出外。合口發出「嘻」聲。繼續開口「荷」、「荷」、「荷」吐氣三次。左右兩拳亦隨聲向後收三次。

由二十二式至三十五式乃分別左右扇面之形式其橋手步勢均與右式相同惜不能再攝左圖以享閱者因形式同而繁手續也

第三十五式



第三十六式　扇面十字手

承上式，仍立四平八分馬。右足趋前一步，左足隨上，身向右方，成立子午馬。口合開，由鼻發出「噌」聲。雙手抽上，至面前成交加狀

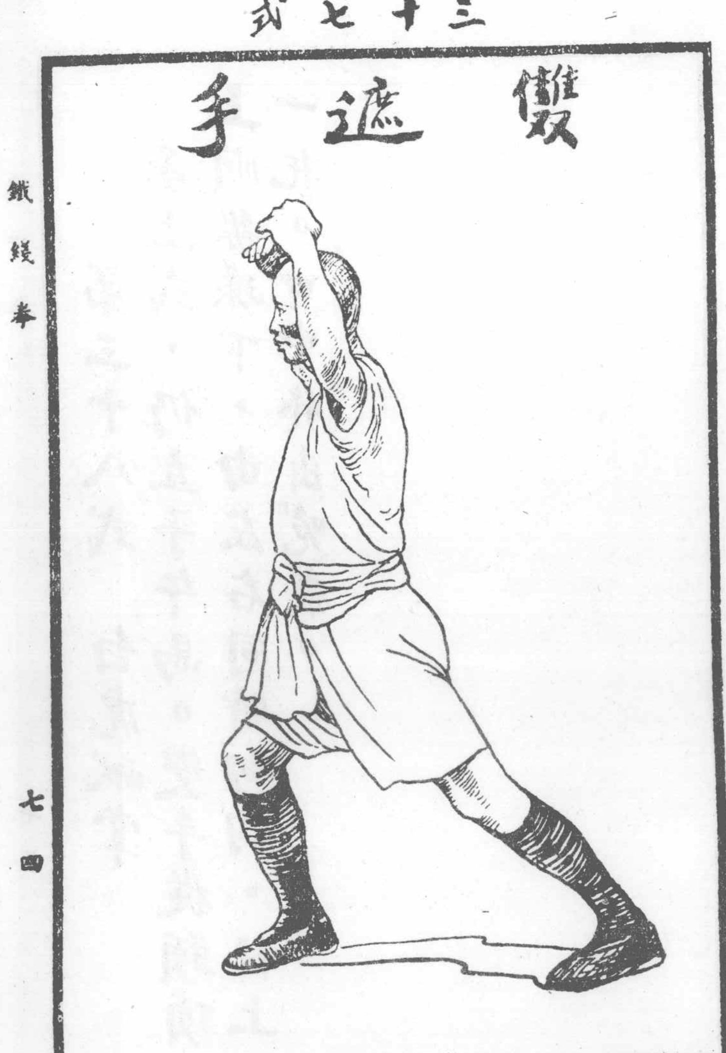
三十六式



第三十七式　雙遮手

承上式、立子午馬。左右兩拳一沉、雙拳放開成掌、連隨分別向左右環上頭頂上，掌心向下、左掌在上、右掌在下、成陰掌狀、作遮手勢、發出「唅」聲音。

三十七式



第三十八式　白虎獻掌

承上式、仍立子午馬。雙手從頭頂上順勢環下，由左右同時向胸、往上一托。口中發出「哈」聲。

三十八式

白虎獻掌

第三十九式　猛虎爬沙

承上式、仍立子午馬。雙手轉成虎爪、分別向左右徐徐抓下。發出嗶𠲜。

三十九式

猛虎爬沙

第四十式　定金橋

承上式、仍立子午馬。將左右兩足尖務正向前方，身轉正面，成立四平八分馬。左右兩掌提至肩膊上耳下間，徐徐向前推出、開口吐氣、發出「荷」聲。

四十式

定金橋

第四十一式　虎嘯龍吟

承上式・立四平八分馬。將身略一坐、轉成低庄四平八分馬。將左右兩掌收回兩肩上搖擺、連續搖擺多次。開口合齒、發出「嗡」、「嗡」、「嗡」聲。

四十一式

虎嘯龍吟

第四十二式　雙寸橋

承上式，低庄四平八分馬。將身略振起、挺立四平八分馬。雙掌向前一拍，隨即向前方標出，口中發出吒的轂音。

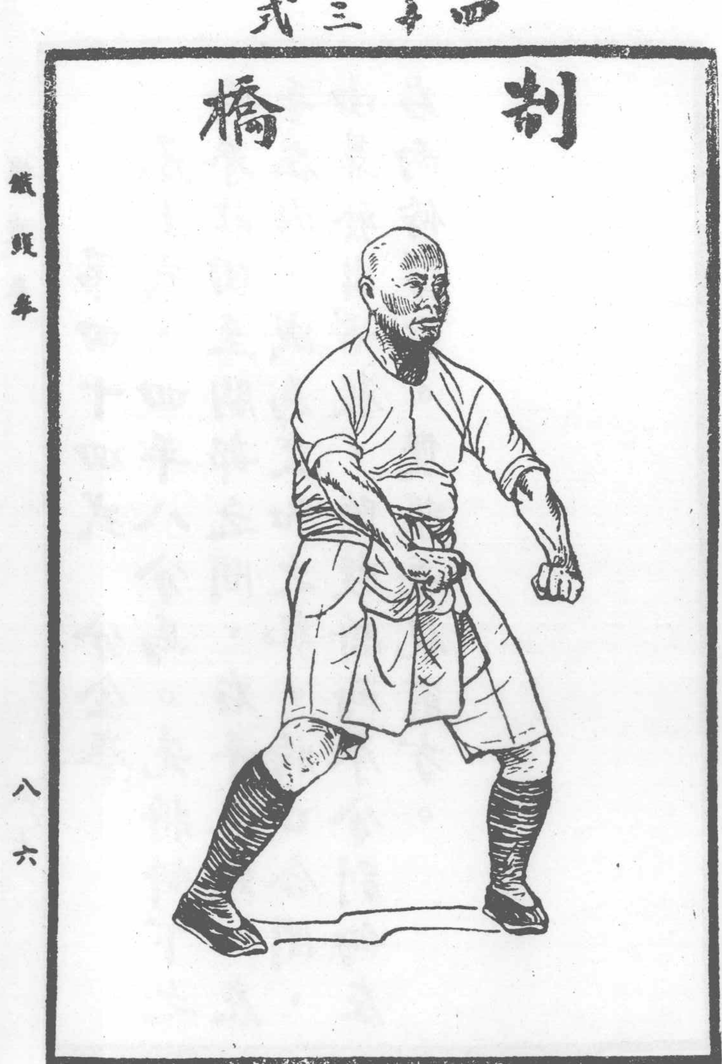
四十二式

雙寸橋

第四十三式　制橋

承上式、四平八分馬。將兩掌收回雙耳下、隨而分三節揸成拳，續徐徐將兩拳向前同時斜壓下。將口合閉，從鼻中哼氣發出「揸」一般。

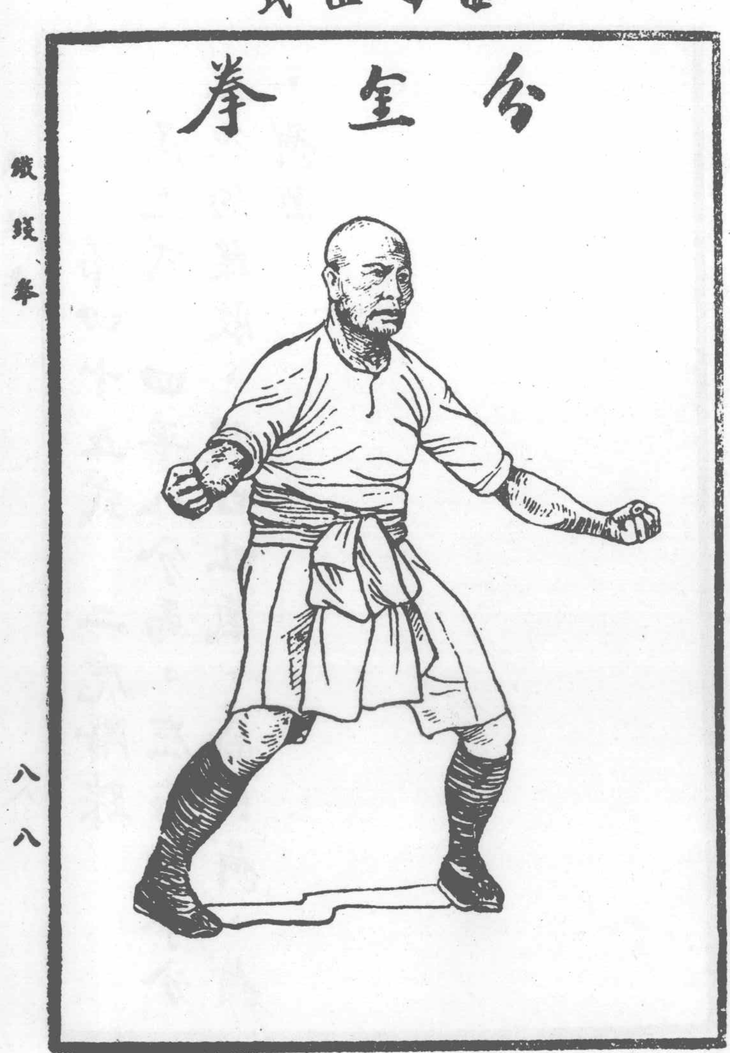
四十三式



第四十四式　分金拳

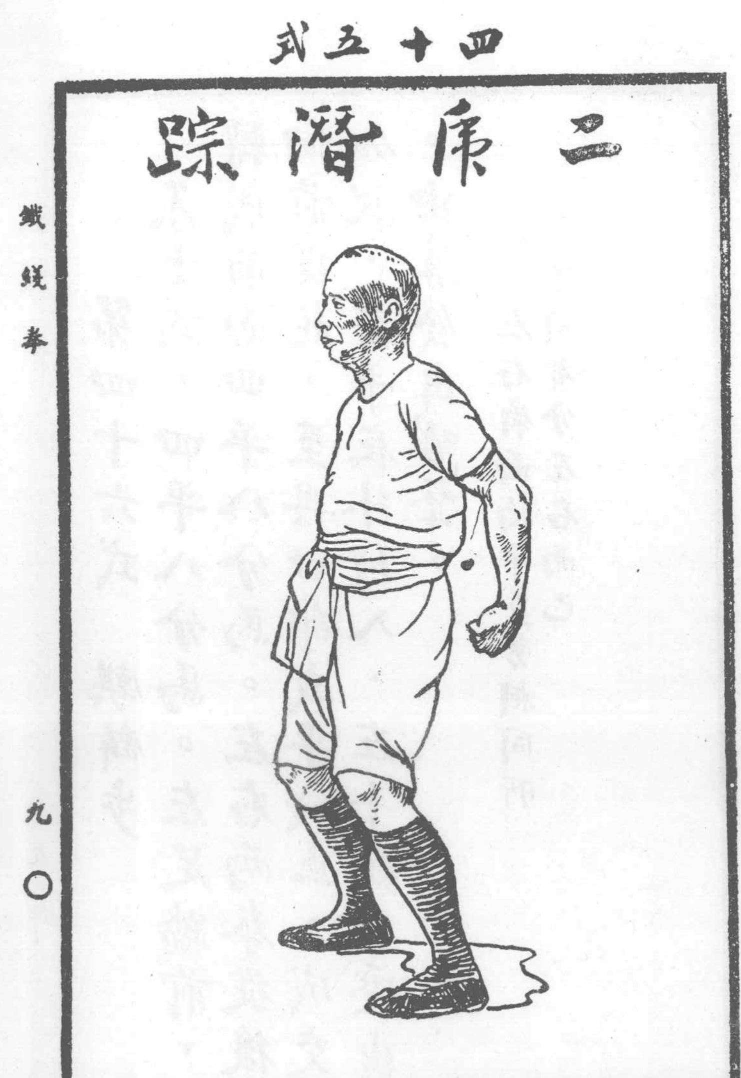
承上式，四平八分馬。先將斜下之兩拳收回至胸部之間，右手在外，左手在內，成爲交加之勢。將口合閉，由鼻發出"唔"聲，隨聲將兩拳分別向左右兩傍劈出。雙眼平視前方。

四十四式



第四十五式　二虎潛踪

承上式、四平八分馬。左右兩拳分三次向後收、開口吐氣、發出「荷」、「荷」、「荷」聲。


四十五式
二虎潛踪

第四十六式　麒麟步

承上式、四平八分馬。左足踏前、轉成扇面四平八分馬。左右兩拳從後向前提起、至與口部成平纔止、成交加狀、右手在外紉入、左手在内壓出。由鼻發出「嗒」聲。

左右扇面橋手步勢相同所不同者分左右而已

四十六式

麒麟步

第四十七式　夾木槌

承上式、四平八分馬。將左右兩足尖微向左方移去，上身轉向左方、成立子午馬。雙手由前向左方一運、再向前方，右拳拳心向上、順勢壓下、左拳拳心向下、左手曲肘將拳望下冚、發出「唔」聲。

四十七式

美木槌

第四十八式　提壺敬酒

承上式、立子午馬。兩足尖同時轉何右方、全身亦轉何右邊、立子午馬。右手曲拳何入、提至耳間、左手曲拳一轉、順勢伸出、開口吐氣、發出荷声。

四十八式

提壺敬酒

第四十九式　橫割手

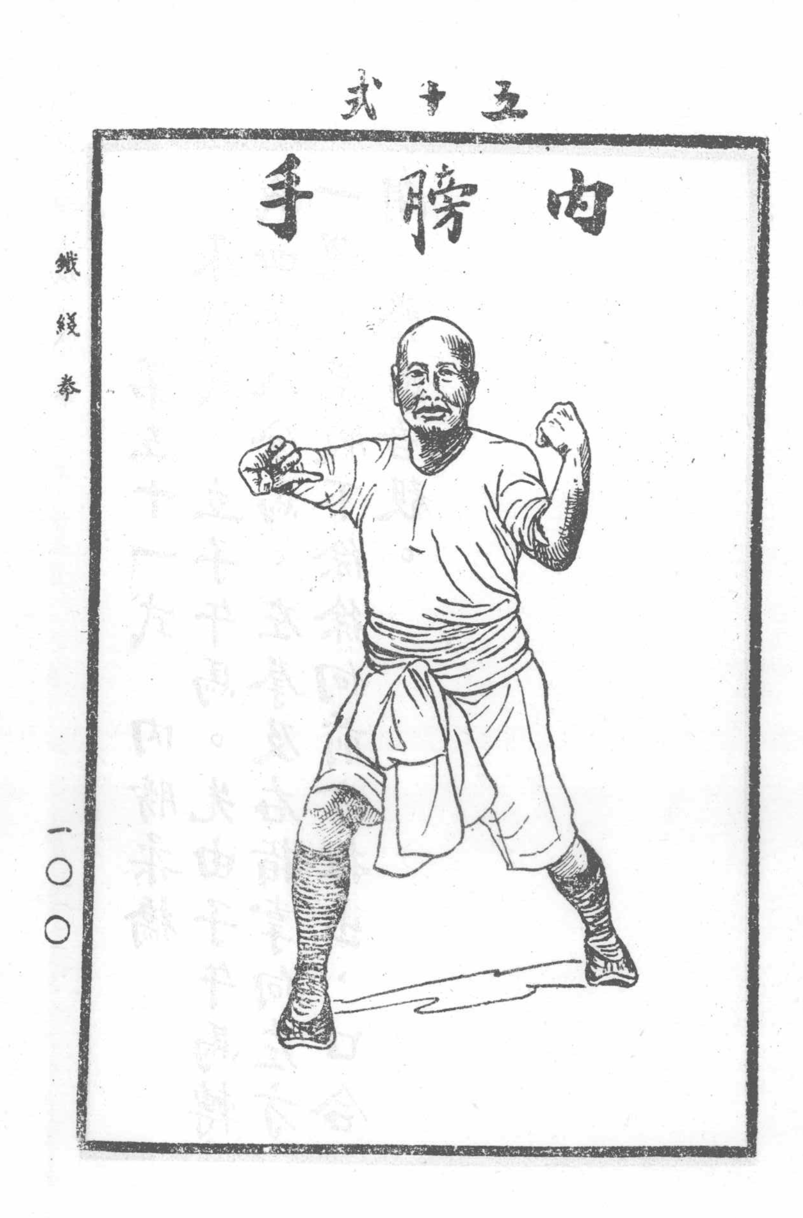
承上式、仍立子午馬。右手提至耳間之曲拳順下放拳轉成指掌向後斜割去・左手之曲拳向左微斜上伸出叻勢・眼視左拳。閉口從鼻中發出「唔」一聲。

四十九式

橫劃手

第五十式　內膀手

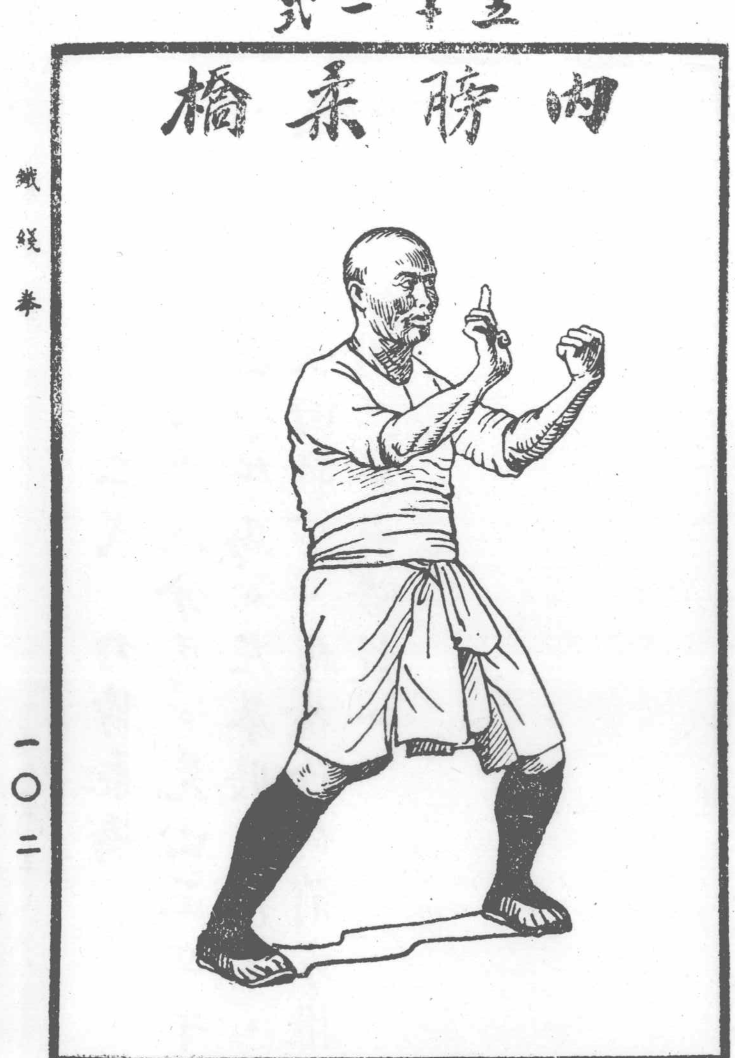
承上式、立子午馬。左手曲拳助勢、右指掌向內徐徐推入。閉口用鼻發出「唔」、「唔」、「唔」声。手動作隨声發。


五十式
內膀手

第五十一式　內膀柔橋

承前式，立子午馬。先由子午馬轉成四平八分馬。左拳及右指掌向左方一運，至腋下徐徐向前方推出，口合閉，發出「唔」聲。

第五十一式



內膀柔橋

第五十二式　内膀柔橋

承上式、四平八分馬。先由正四平八分馬轉左子午馬。左拳與右指掌、乘轉馬勢收回腋下、復徐徐向前方推出。口合閉、發出「唔」聲。

五十二式

內膀柔橋

第五十三式 遮頭

承上式、左子午馬。先由左子午馬、轉成右子午馬。左拳何左方伸出、右手合揹、提上遮蓋頭頂、掌心向下。發出「嗡呀」声音。


五十三式
遮頭

第五十四式　托手

承上式、立右子午馬。先由右子午馬轉立正四平八分馬。左拳收回抱腰、右掌璟下復再向上托起、口中發出吃殺。

五十四式

托手

第五十五式　虎嘯龍吟

承上式、仍立四平八分馬。左曲拳向正面前伸出、左掌提上至肩膊上搖擺、開口切齒、發出「喻」、「喻」、「喻」數音。

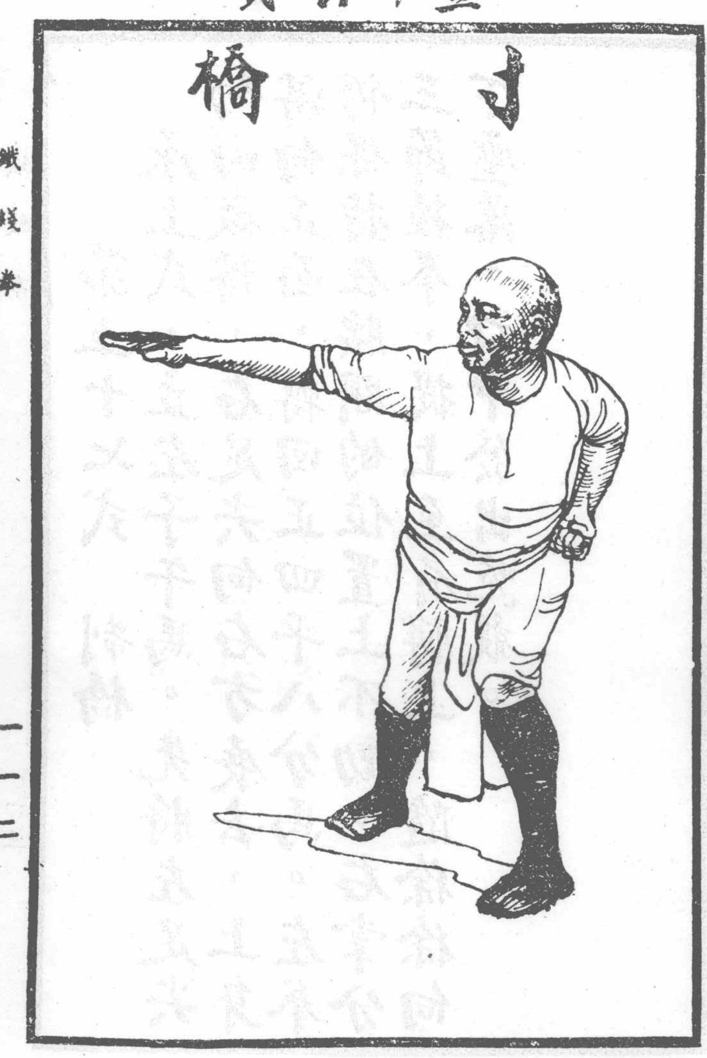
第五十五式

虎嘯龍吟

第五十六式　寸橋

承上式、立四平八分馬。左足尖向左微展開、右足尖微彎向內、上身向左轉、重心在左方、即由四平八分馬轉成左子午馬。將左拳收回至腰間、左手合指掌往右直標出。發出喝声。

五十六式



寸橋

第五十七式　制橋

承上式、立左子午馬。先將左足尖向內微轉、右足尖向右方展去、上身轉向正面、轉回正四平八分馬。左拳仍保持在腰間的位置上不動。右掌分三節握拳、提上至肩膊上、隨徐徐向下壓落。口中發出「呃」殼。

第五十七式



第五十八式　分金搥

承上式。立正四平八分馬。左右兩拳同時抽上胸前、成交加狀、右拳向內勾入、左拳心亦向內而壓出、隨將雙拳同時分向左右掛出。發出噁聲。

左右肩面橋手步勢相同所不同者分左右而已

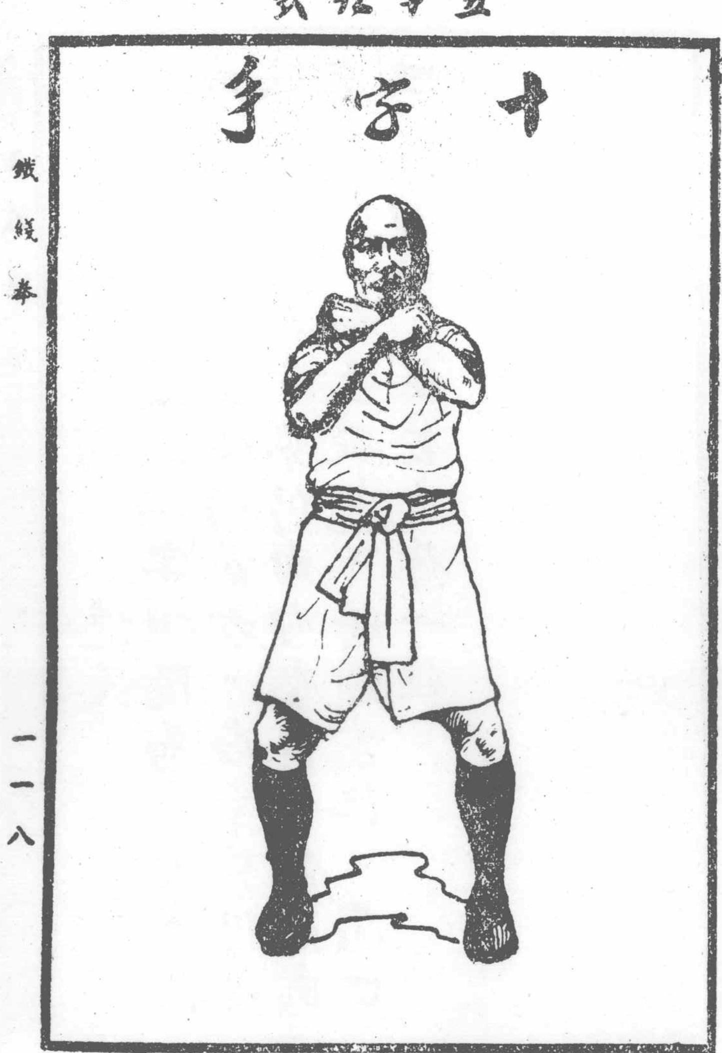
五十八式



第五十九式　十字手

承上式、立正四平八分馬。右足踏前一步、左足亦隨上、即由正四平八分馬轉成二字拑陽馬。雙拳分別由左右後方何前抽上、成交加勢、兩拳心均何內、右拳勾入在外、左拳在內壓出〻、發出「唔」聲。

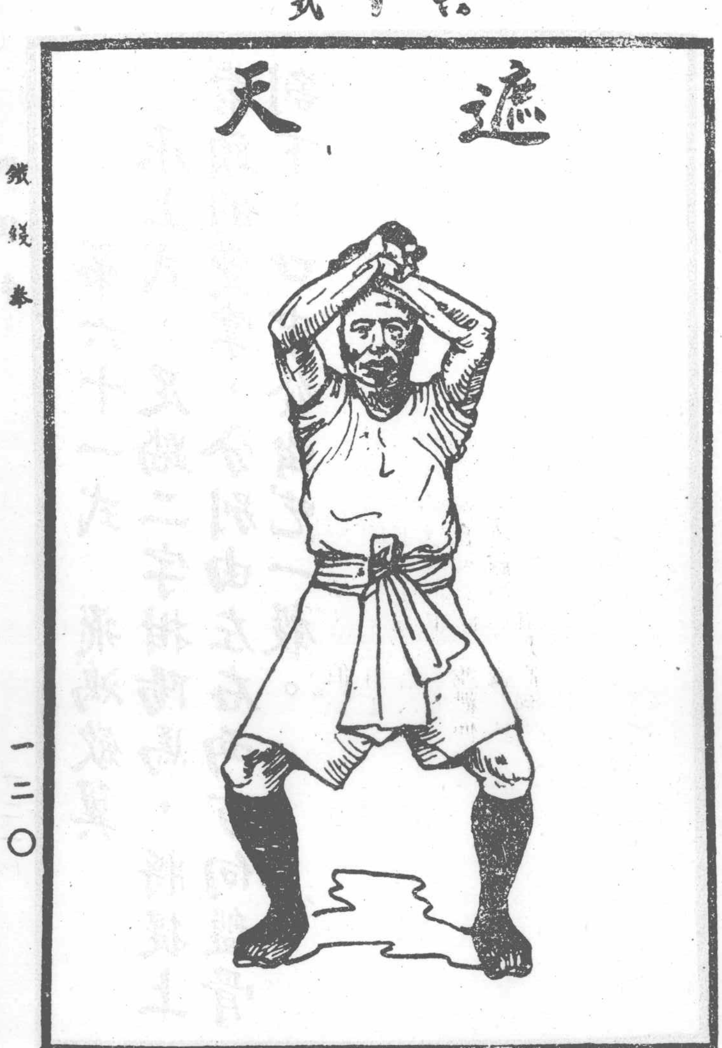
五十九式



第六十式　遮天

承上式、足踏二字拑陽馬。雙拳化成指掌、兩掌心向前方、右掌勢仍由外勾入、左掌勢仍由內壓出、依然成交加狀、向上提起、將頭蒙住。開口吐出濁氣、並發出「荷」一聲。

六十式



第六十一式　飛鴻斂翼

承上式、足踏二字拑陽馬・將提上蒙頭的雙掌、分別由左右兩方向盤骨割下。口中發出吃一聲。

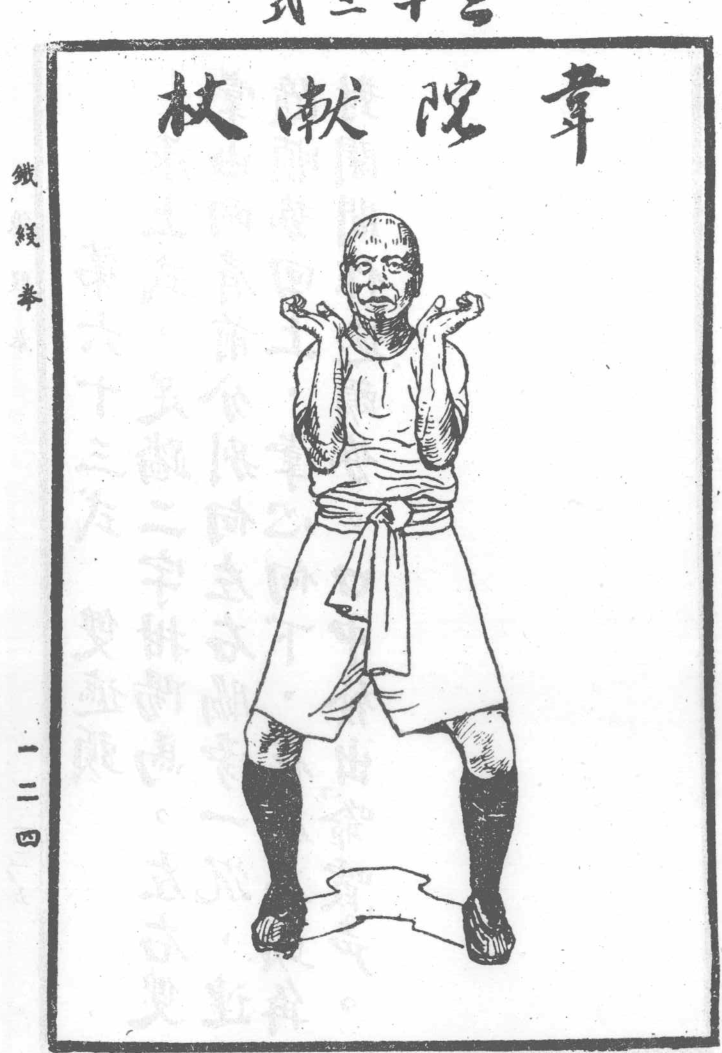
六十一式

飛鴻欽翼

第六十二式　韋陀献杖

承上式、足踏二字拑陽馬。雙掌分别由左右後方伸前、向上托起、到兩肩膊前。當兩掌在進行動作之際、口中隨發出「[illegible]」聲。

六十二式



第六十三式　雙遮頭

承上式、足踏二字拑陽馬。左右雙掌由兩肩前分別向左右脇旁一沉、連隨順勢回上，掌心向下、在左右頭角對開間作遮頭勢。口中發出「嗡霞」声。

六十三式

雙遮頭

第六十四式　迫橋

承上式，足踏二字拑陽馬。雙掌由頭部間分別向左右沉下後，隨即同時分由左右托上胸前，掌心向上，成迫橋勢。口中發出「嗦」聲。

幺十四式

追橋

第六十五式　定金橋

承上式、足踏二字拑陽馬。先將在胸前之雙掌提上至左右兩耳傍間、然後徐徐向前直竪四指推出。當雙手動作時、口中隨發出荷、荷、荷聲。

三十五式

足金橋

第六十六式　雙寸橋

承上式、足踏二字拑陽馬。將雙掌一收畧沉膊肘、豎直之四指拼合平直、伸向前方成全掌狀、並隨即向前方標出、口中發出「吃」聲。

六十二式

攤寸橋



第六十七式　十字手

承上式、二字拑陽馬。將伸向前方之兩掌、分三節揸成拳後、由前方向內抽入、雙拳之拳心均向內、右拳在外勾入、左拳在內壓出。並發出「嘻」声。兩拳成交加勢。

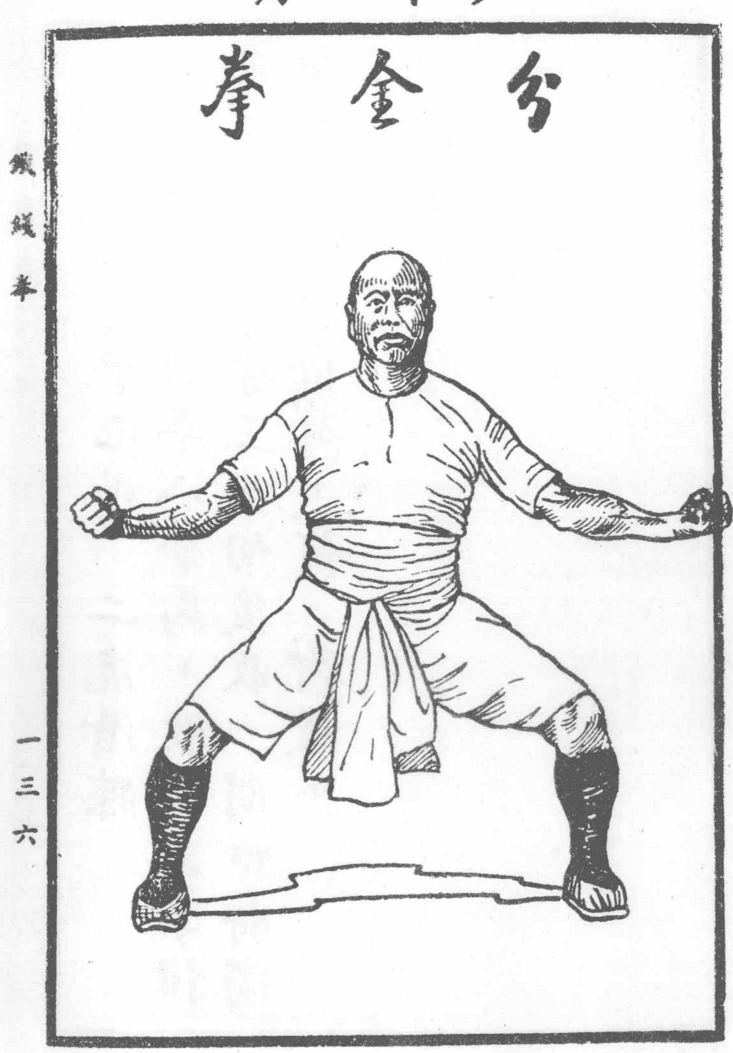
第十七式

十字手

第六十八式　分金拳

承上式、二字拑陽馬。先將身畧一坐、由二字拑陽馬轉開四平八分馬。隨將交加於胸上之雙拳分別同時向左右兩方擘出。發出「嘻」聲。

六十八式



第六十九式　二虎潛踪

承上式、四平八分馬。收回二字拑陽馬，雙拳分三次向後收，開口將濁氣噴出，發出苛、苛、苛聲。

六十九式

二虎潛踪

第七十式　敬禮收式

由二虎潛踪姿勢、兩拳分三次往收於後、兩手復由側往外舒出、左掌右拳、齊舉至與鼻端相等、左腳微吊、右足站穩、與第一式敬禮相同、斯拳由此起、則以此終。

七十式

